

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації  
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО  
ВІКУ ШЛЯХОМ ІНТЕГРОВАНОГО РІШЕННЯ РУХОВИХ І  
КОМУНІКАТИВНИХ ЗАВДАНЬ**

**Кваліфікаційна робота  
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

Студент 2 курсу, 206 м групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Велущак Дмитро Віталійович

(прізвище та ініціали)

Керівник: доктор пед. наук, проф. Мосейчук Ю.Ю.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №4 від 18 листопада 2025 р.

Зав. кафедрою \_\_\_\_\_ доцент Іван ВАСКАН

**Чернівці – 2025**

### Анотація

Дослідження теоретично обґрунтовує та експериментально перевіряє методику навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку. Методика заснована на інтегрованому розв'язанні рухових і комунікативних завдань у процесі фізичного виховання. Ключовим механізмом реалізації є алгоритмічне моделювання комунікативної ситуації між учителем і дитиною. Ця ситуація передбачає чіткий опис системи основних опорних точок (ООТ) з використанням мовних формулювань та образів. Такий підхід забезпечує ефективне формування орієнтовної основи дії (ООД), сприяє усвідомленню структури руху та розвитку узгодженості між словом і рухом. Експериментальна перевірка підтвердила високу ефективність методики.

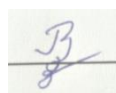
**Ключові слова:** навчання рухових дій, молодший шкільний вік, інтегроване розв'язання завдань, комунікативна ситуація, фізична підготовленість.

### Abstract

The study theoretically substantiates and experimentally tests the methodology for teaching motor actions to children of primary school age. The core implementation mechanism is the algorithmic modeling of the communicative situation between the teacher and the child. This involves clearly describing the system of basic reference points using evocative language and imagery. This approach ensures the effective formation of the orienting basis of the action, fosters awareness of the movement structure, and develops coordination between word and movement. Experimental verification confirmed the methodology's high effectiveness, significantly improving physical fitness indicators in the experimental group.

**Keywords:** motor actions training, junior schoolchildren, integrated task solution, communicative situation, physical fitness.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело



Д.В. Велущак

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                                                                                                       | 4  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ<br>ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....                                                                                                                        | 7  |
| 1.1. Особливості навчання рухових дій дітей молодшого<br>шкільного віку.....                                                                                                                                     | 7  |
| 1.2. Сучасні підходи до навчання рухових дій дітей молодшого<br>шкільного віку.....                                                                                                                              | 11 |
| 1.3. Розв’язання рухових і комунікативних завдань у процесі<br>навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку.....                                                                                          | 17 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....                                                                                                                                                                 | 22 |
| 2.1. Методи дослідження.....                                                                                                                                                                                     | 22 |
| 2.2. Організація дослідження.....                                                                                                                                                                                | 26 |
| РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА<br>ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ<br>РУХОВИХ ДІЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ<br>ШЛЯХОМ ІНТЕГРОВАНОГО РОЗВ’ЯЗАННЯ РУХОВИХ І<br>КОМУНІКАТИВНИХ ЗАВДАНЬ..... | 27 |
| 3.1. Визначення показників фізичної підготовленості дітей<br>молодшого шкільного віку.....                                                                                                                       | 27 |
| 3.2. Структура та зміст методики навчання рухових дій дітей<br>молодшого шкільного віку шляхом інтегрованого розв’язання<br>рухових і комунікативних завдань.....                                                | 32 |
| 3.3. Дослідження ефективності методики навчання рухових дій<br>дітей молодшого шкільного віку під час розв’язання рухових і<br>комунікативних завдань.....                                                       | 42 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                                                                                                    | 50 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                                                                                                                  | 54 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                                                                                                     | 61 |

## ВСТУП

**Актуальність.** Період молодшого шкільного дитинства науковцями та практиками розглядається як найсприятливіший для розвитку рухової, пізнавальної, емоційної, вольової та мотиваційної сфер особистості. Одним із основних засобів розвитку особистості дитини цього віку є фізична культура (О. Л. Богініч, В. О. Кашуба, Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко, Н. Є. Пангелова та ін.), оскільки достатньо сформована рухова сфера, наявність різноманітних рухових навичок і фізичних якостей сприяють успішному вирішенню не лише навчальних, а й актуальних життєвих завдань.

Проблема підвищення ефективності процесу навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку висвітлена в наукових працях (Кашуби В. О., Петренко Н. Б., Подоляки А. Є., Попової В. Ф. та інших). Аналіз цих досліджень дозволяє зробити висновок, що у науці та практиці вже накопичено значний досвід навчання дітей рухам. Водночас у багатьох дослідженнях недостатньо враховується важливий, на наш погляд, аспект — комунікативний.

На необхідність і значущість комунікації в різних видах діяльності, особливо на етапі адаптації до шкільного навчання, звертають увагу багато дослідників (О. Л. Богініч, Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко, Н. Є. Пангелова). Проте далеко не завжди науковці та практики приділяють належну увагу цілеспрямованому формулюванню та вирішенню комунікативних завдань у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Дотепер не існує однозначної відповіді на питання, яким чином вчительчина комунікація впливає на оволодіння дітьми руховими діями. Відповідь на це питання може бути отримана шляхом застосування в системі фізичного виховання інтегрованого підходу. Водночас варто визнати, що соціально-комунікативний аспект навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку залишається недостатньо вивченим.

Отже, проблема дослідження полягає у здобутті нового знання про умови та механізми навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку шляхом інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань.

**Об'єкт дослідження** — процес навчання дітей молодшого шкільного віку руховим діям.

**Предмет дослідження** — засоби й методи навчання руховим діям дітей молодшого шкільного віку шляхом інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань.

**Мета дослідження** — теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку шляхом інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити теоретичні передумови інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
2. Виявити рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
3. Розробити й експериментально апробувати методику навчання руховим діям дітей молодшого шкільного віку, засновану на інтегрованому розв'язанні рухових і комунікативних завдань, що реалізується вчителем через алгоритмічне моделювання комунікативної ситуації.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз і синтез даних, поданих у науково-методичній літературі.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

**Гіпотеза дослідження.** Методика навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку буде ефективною за умови, якщо інтегроване розв'язання рухових і комунікативних завдань здійснюватиметься через використання алгоритмічних комунікативних ситуацій згорнутого та розгорнутого типів, у структурі яких передбачено чіткий опис системи опорних точок рухової дії. Ефективність навчання підвищуватиметься, якщо під час створення таких комунікативних ситуацій педагог застосовуватиме мовні формулювання та терміни, що викликають у дітей адекватні рухові уявлення, сприяють усвідомленню структури дії та розвитку узгодженості між словом і рухом.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в тому, що його результати доповнюють сучасну теорію і методику фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку новими науковими знаннями щодо особливостей інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань у процесі формування рухових дій. Уточнено наукові уявлення про специфіку побудови навчального процесу на основі алгоритмічної комунікативної ситуації між учителем і дитиною, яка забезпечує ефективне засвоєння рухових умінь та навичок.

**Практичне значення дослідження** визначається тим, що отримані результати спрямовані на розв'язання актуальних завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, розроблена методика може бути використана вчителями фізичної культури з метою оптимізації процесу навчання дітей молодшого шкільного віку руховим діям шляхом інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### **1.1. Особливості навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку**

Процес навчання рухових дій — це цілеспрямований педагогічний процес, результатом якого є сформовані рухові вміння й навички, набуті знання (про фізичну культуру, спорт, здоров'я та його ресурси), сформовані звички та потреби (систематично займатися фізичними вправами, задовольняти потребу у руховій активності), а також стійкі мотиви й інтерес до занять фізичною культурою.

Оволодіння певними руховими вміннями та навичками дітьми молодшого шкільного віку у процесі навчання дозволяє їм досягати успіху в різних видах діяльності: фізкультурно-оздоровчій, фізкультурно-спортивній, рухово-творчій, пізнавальній, комунікативній тощо.

Наявність у дитини різноманітного рухового досвіду забезпечує її самостійність, незалежність від дорослого, сприяє досягненню вагомих результатів у спільній діяльності.

Отже, фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку завжди здійснюється у широкому контексті особистісного розвитку й не зводиться лише до оволодіння руховими діями чи розвитку фізичних якостей. Це можна визначити як одну з провідних особливостей навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку.

Недарма сучасна наука й практика фізичного виховання дітей цього віку надає пріоритет формуванню особистості засобами фізичної культури [43, 44].

На думку сучасних дослідників, поряд із руховим (фізичним) розвитком дитини має відбуватися також емоційний, пізнавальний, творчий і соціально-комунікативний розвиток [2, 6, 13, 29, 30, 44, 46, 50, 51].

Зміст і специфіка навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку значною мірою зумовлені віковими закономірностями й особливостями психофізичного розвитку.

Можливості навчання дітей із урахуванням їхніх вікових особливостей уперше обґрунтувала Т.Ю. Круцевич. Однією з особливостей навчання дітей вона вважає здатність до навчання через наслідування. На її думку, «дидактичний процес полягає в тому, що дорослий веде дітей певним шляхом у засвоєнні знань і вмінь, викликаючи в них наслідувальну діяльність як спосіб оволодіння матеріалом» [26, 27].

Оволодіння руховими діями, за поглядами Н. Є. Пангелової, відбувається через наслідування, в основі якого лежить орієнтовно-дослідницька діяльність. Спостерігаючи за діями дорослого, дитина створює їхній образ, який стає своєрідною мірою для порівняння власних дій [41, 42].

Завдання дорослого — не лише продемонструвати зразок руху, а й контролювати та коригувати виконання дії відповідно до заданого орієнтира, формуючи в дитини руховий образ.

Водночас навчання не повинно зводитися лише до наслідування дорослого чи ровесників. Поряд із наслідувальністю має розвиватися самостійність дитини.

Оволодіння технікою рухів відбувається шляхом багаторазового повторення та застосування засвоєних дій у повсякденній і самостійній діяльності. Цінність цих рухів полягає у розширенні рухового досвіду дитини, що сприяє її успіху в особистісному розвитку.

Рухова діяльність робить дитину суб'єктом власної активності, де відбувається розвиток не лише рухів, а й особистості загалом, зокрема її

психічних процесів [57]. Тому в навчанні рухових дій дітей молодшого шкільного віку важливо спиратися на діяльнісний підхід.

Ще однією особливістю є те, що навчання рухових дій дітей цього віку переважно відбувається у колективі.

Як зазначає Т.Ю. Круцевич, дорослий навчає дітей у групі однолітків, впливаючи не лише на кожну дитину окремо, а й на колектив у цілому.

Складність навчання у колективі полягає в необхідності враховувати не лише вікові, а й індивідуальні особливості кожного учня — рівень фізичної підготовленості, пізнавального й психічного розвитку. Звідси виникає потреба в особистісно орієнтованому та інтегрованому підходах до навчання рухових дій [25].

На думку Т.Ю. Круцевич, навчання має організований характер, адже передбачає певну програму й форми організації дітей. Найбільш ефективною формою навчання рухових дій нині вважається організована вчителем спільна діяльність дітей [26].

Наступна важлива особливість полягає в тому, що навчання рухових дій здійснюється у спеціально організованих умовах під впливом як специфічних, так і додаткових засобів фізичного виховання, дібраних з урахуванням вікових особливостей дитини. Основним специфічним засобом є фізичні вправи.

З погляду дидактики, усі засоби навчання, за Т.Ю. Круцевич, можна умовно поділити на дві групи:

перша — коли навчання безпосередньо здійснює дорослий;

друга — коли навчальний вплив передається через дидактичний матеріал чи гру, побудовану з урахуванням освітніх завдань.

У фізичному вихованні дітей накопичено значний досвід використання різних засобів навчання. Безумовно, гра є найефективнішим засобом, адже дозволяє врахувати всі вікові та індивідуальні особливості дітей у провідному для них виді діяльності[25, 26, 27, 28, 29, 30].

Рухлива гра — одна з найважливіших засобів фізичного виховання [34]. У грі закріплюються рухові навички, отримані в процесі цілеспрямованого навчання, а динамічний характер гри стимулює розвиток швидкості, спритності, витривалості, ініціативності, комунікативності.

Особливу роль у розвитку особистості дітей молодшого шкільного віку відіграє дотримання правил гри, що формує дисциплінованість, взаємодопомогу, відповідальність і витримку.

Рухливі ігри сприяють прояву самостійності, кмітливості, винахідливості й тому можуть широко застосовуватися як у навчальній, так і в самостійній діяльності.

Враховуючи особливості вікового розвитку, саморегуляція рухової діяльності дітей неможлива без участі дорослого.

Вчитель виступає організатором спільної діяльності, зразком у плануванні та реалізації рухових завдань, оскільки діти ще не володіють достатньою самостійністю.

Дорослий створює умови для формування рухових навичок, володіючи знаннями про закономірності рухових дій, засоби, методи й форми їх формування. При цьому цілі вчителя й дитини різні: дитина прагне отримати задоволення від руху, а вчитель має забезпечити розвиток рухового досвіду та його збагачення новими елементами, відповідними віку.

Формування рухових дій потребує від дитини активації вищих психічних функцій, адже рух людини — складний психічний процес, що включає взаємопов'язані елементи. Його визначальними характеристиками є довільність і усвідомленість [27].

Проте у дітей молодшого шкільного віку ці якості ще формуються, що необхідно враховувати під час організації педагогічної комунікації.

За Е. С. Вільчковським, усвідомленість рухів досягається через чітке пояснення та показ руху з подальшим аналізом його елементів. Важливим є

також залучення дітей до словесного опису способів виконання дії, що сприяє розвитку самоаналізу рухів і підвищує якість виконання[6, 7].

Комунікація вчителя з дитиною має ключове значення, адже поєднання словесних інструкцій із показом руху формує глибше розуміння способів розв'язання рухових завдань.

Питання розвитку довільних рухів у дітей досліджував Ю. М. Носко [40]. Вона зазначала, що у цьому віці відбувається важливий етап розвитку волі — посилюється вплив словесних сигналів на поведінку, що забезпечує регуляцію дій.

Якщо молодші діти часто ігнорують словесні вказівки, то учні молодшого шкільного віку вже здатні не лише приймати поставлені завдання, а й керуватися словесними інструкціями щодо способів їх виконання. Саме правильно організована комунікація між вчителем і дитиною допомагає подолати труднощі розуміння змісту інструкцій і забезпечує ефективне розв'язання як рухових, так і комунікативних завдань.

Підсумовуючи, можна зазначити, що успішність оволодіння руховими діями дітьми молодшого шкільного віку залежить від низки особливостей навчання рухових навичок:

- фізичне виховання є складником особистісного розвитку;
- провідна роль у навчанні належить дорослому;
- навчання має враховувати вікові та індивідуальні можливості дитини, особливості навчання у колективі, інтерес до рухів, здатність розуміти й виконувати словесні інструкції.

У наступному розділі розглянемо сучасні підходи до навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку з урахуванням вищезазначених особливостей.

## **1.2. Сучасні підходи до навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку**

Навчання рухових дій дітей — це складний процес, основним результатом якого є набуті знання, вміння й навички. Оскільки вплив здійснюється одночасно на всі компоненти особистості дитини, слід комплексно підходити до розв'язання завдань навчання [34, 35].

Оволодіння руховою дією, за В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха, включає кілька етапів.

На першому етапі формується знання про рухове завдання та шляхи його розв'язання. Головне завдання вчителя тут — звернути увагу учня на ті елементи рухової дії, які є ключовими для її успішного виконання. Автори розкривають це завдання через поняття «основна опорна точка» (ООТ). Під основними опорними точками розуміють елементи рухової дії та особливості умов, що потребують концентрації уваги тих, хто навчається, для успішного виконання дій. Сукупність ООТ, які складають програму дії, має назву орієнтовна основа дії (ООД).

Дані науковці підкреслюють, що ООД є повноцінною лише тоді, коли містить необхідну й достатню інформацію про рухову дію. Критерієм необхідності й достатності є наявність уявлення про рух, що вивчається за кожною з ООТ. Формування таких уявлень становить зміст другого етапу навчання рухових дій.

На третьому етапі відбувається формування рухових умінь, що передбачає свідомий контроль учня за виконанням дій у всіх ООТ. Рухові вміння характеризуються невисокою швидкістю виконання, нестійкістю до відволікаючих чинників і незначною міцністю запам'ятовування.

Нарешті, на четвертому етапі формується рухова навичка. Вона вирізняється мінімальним свідомим контролем за рухами в межах ООТ, високою швидкістю та стійкістю виконання, а також міцністю запам'ятовування [23].

Очевидно, що будь-яке навчання спирається на певні закономірності та механізми. Відповідно В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха виокремлюють низку дидактичних принципів у системі навчання рухових дій. У навчанні

дітей важливу роль відіграють принцип наочності та принцип міцності засвоєння. Вони забезпечують стійкість рухової навички завдяки наслідувальному характеру навчання (навчання через наслідування): правильний показ рухової дії й багаторазове її повторення сприяють формуванню навички. При цьому істотну роль відіграє педагогічна комунікація між учителем і дитиною, а також наявний у дитини руховий досвід і поведінкові стратегії.

Загалом ми погоджуємось із теоретичними поглядами В. О. Кашуби, Ю. А. Попадюхи, слід зазначити, що застосування їх методики до навчання дітей молодшого шкільного віку викликає закономірні труднощі, пов'язані саме з організацією комунікації між вчителем і дитиною, адже їх підхід не повною мірою враховує ключові вікові особливості психічного розвитку [23].

Подібний висновок постає і щодо низки інших робіт. Так, Е. С. Вільчковський, О. І. Курок [7] як дидактичну основу оволодіння руховими навичками пропонують педагогічні технології в межах педагогіки співробітництва. На її думку, застосування тренером педагогічної технології дає змогу повністю керувати навчальним процесом, проєктувати й відтворювати цикл навчання. Етапи технології:

- планування процесу навчання рухових дій відповідно до еталонів;
- програмування у строгій послідовності дій вчителя й учня, спрямованих на формування рухових умінь і навичок;
- зіставлення результатів із початково окресленим еталоном (метою);
- взаємодія викладача й учня на договірних засадах з урахуванням принципів індивідуалізації та диференціації, оптимальне використання людських і технічних можливостей, застосування діалогу й спілкування [7].

Водночас вихід на суб'єкт-суб'єктні відносини такого рівня є малодоступним для молодших школярів. Тож ідеї педагогіки співробітництва у викладеному варіанті більше підходять дорослим, ніж дітям молодшого шкільного віку.

Сучасні підходи до методики фізичного виховання дітей значною мірою спираються на ідеї Т. Круцевич, Н. Пангелова, Л. Лохвицька, які розглядають низку прийомів навчання з трьох дидактичних методів — наочного, словесного та практичного. Так чи інакше, усі ці прийоми передбачають комунікацію — як між дітьми, так і між дітьми та дорослими. Проте власне комунікативному аспекту автори уваги майже не приділяють: не показано, як ставити й розв'язувати комунікативні завдання з урахуванням специфіки віку та як їх інтегрувати з руховими [26, 27, 29, 30, 32].

У праці О. Д. Дубогай [17] описано наочно-зорові, наочно-слухові тощо прийоми, однак їх не розглянуто в контексті інтегрованого розв'язання комунікативних і рухових завдань як цілісної системи.

Досить нестандартний підхід пропонує Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко, які обґрунтували базово-кущовий метод навчання рухових дій для всіх етапів дитинства [33]. Суть методу: з групи подібних за структурою вправ виокремлюється дія — основа техніки для цієї групи; сформована «основа» дозволяє будувати варіації та ефективно розв'язувати рухові завдання в умовах, що змінюються. На молодшому етапі автор радить активно застосовувати підвідні вправи, на середньому — базові вправи основних дій, а вже на етапі старших (у нашій адаптації — у межах старших класів молодшої школи) — варіативні базові вправи (здебільшого через ігри). З цим важко не погодитися; однак метод не скасовує потреби донести інструкцію в доступній для дитини формі з урахуванням вікових особливостей.

У дослідженнях Л. В. Лохвицької експериментально обґрунтовано методику психомоторного розвитку дітей і формування в них ритмічних

рухових дій [35]. Процес навчання дітей рухових дій здійснюється в руховій діяльності, яку правомірно вважати навчальною діяльністю, предметом якої є знання й уявлення про рух, рухові вміння та навички. Готовність дитини до оволодіння руховими діями, за Лохвицькою, формується за умов: «застосування рухових завдань для безперервного розвитку провідних фізичних якостей; послідовності й наступності в опануванні спортивно-технічних дій; індивідуалізації музично-танцювальної підготовки» [35]. Зауважимо, що ці умови мають загальний характер і не розкривають специфіки молодшого шкільного віку.

У роботі Л. Максименка, В. Зайцева [38], присвяченій педагогічним умовам навчання дітей рухових дій із м'ячем, пропонується «сформувати в дітей орієнтовну основу рухових дій із м'ячем у вигляді знань і уявлень про рухове завдання, способи та умови його розв'язання на основі виокремлення опорних точок» [38]. Також вони пропонують у фізичному вихованні дітей використовувати технології розвитку творчих здібностей: навчати рухових дій переважно через рухову творчість [38]. Творчість проявляється у вмінні застосовувати відомі способи у нових ситуаціях, комбінувати частини рухів, оновлювати знайомі дії, знаходити варіанти, створювати ігровий образ рухами. Вважаємо, що така творчість найбільш доцільна на етапі закріплення й удосконалення умінь і навичок; але вона не виникне без коректно вибудованої комунікації з вчителем.

На думку Н. Пангелової, В. Рубана, фізичне виховання дітей має бути комплексним [41]. Для ефективного опанування рухових дій вони пропонують концентроване навчання основних рухів у межах тижневих мікроциклів при цілеспрямованому фізичному вихованні, де вміст першого мікроциклу — акробатичні вправи. На нашу думку, це може бути складним для молодших школярів через ще недостатньо розвинені силу, рівновагу й спритність. Загалом у цих дослідженнях акцент зміщено в бік рухової, фізичної та функціонально-рухової підготовки [41]. Це може давати ефект у формуванні вмінь і розвитку якостей, але постає питання: чи можна

набуті здібності назвати стійкими навичками, наскільки усвідомлено діти виконували рухи і як саме розв'язувалися навчальні завдання.

Низка авторів звертає увагу на комунікативну складову навчання рухових дій. Вони підкреслюють значущість комунікативного компонента: комунікативні вміння дітей можуть сприяти успішнішому опануванню рухів. Проте механізми постановки та розв'язання комунікативних завдань у процесі фізичного виховання розкрито недостатньо [12, 19, 25, 33].

У дослідженнях О. А. Согоконь, О. В. Донець обґрунтовано та доведено цілеспрямоване використання технології педагогічної комунікації у формуванні дрібної та великої моторики дітей 5–6 років, а також продемонстровано використання комунікативної технології фізкультурної освіти в період підготовки до навчання в школі. Авторка акцентує, що вчитель із фізичної культури забезпечує комунікацію, реалізуючи її інформаційну, емоційно-експресивну та управляючу функції з метою формування моторної сфери[50]. Водночас у дослідженні бракує опису конкретних механізмів, методичних прийомів і педагогічних умов навчання дітей певним руховим діям.

Аналіз сучасних підходів до методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку засвідчує:

з одного боку, у науці й практиці накопичено значний досвід навчання дітей рухам;

з іншого — недостатньо обґрунтовано механізми урахування повної специфіки індивідуального та вікового психічного розвитку дітей відповідно до сучасних освітніх стандартів початкової освіти, що передбачають інтеграцію освітніх галузей. Далеко не завжди дослідники й практики пропонують дієві механізми такої інтеграції, які б комплексно забезпечували соціально-комунікативний, пізнавальний і фізичний розвиток дитини. Унаслідок цього в навчанні рухових умінь і навичок нерідко складається ситуація, коли, розв'язуючи завдання фізичного виховання, вчителі недооцінюють комунікативний аспект, вважаючи його

самоочевидним. Крім того, досі немає однозначної відповіді на питання, яким саме чином педагогічна комунікація впливає на оволодіння дітьми руховими діями. Якщо отримати відповідь на це питання, процес навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку можна буде організувати значно ефективніше.

### **1.3. Розв'язання рухових і комунікативних завдань у процесі навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку**

Завдання з навчання рухових дій можна розглядати як педагогічні та навчальні. Педагогічні завдання розв'язує вчитель, а навчальні — учні.

Достатньо детально навчальні завдання дослідили Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. [26, 27]: вони розглянули поняття, способи та процес розв'язання завдань, виокремили їх типи, описали пізнавальні та комунікативні завдання і їх співвідношення в навчальній діяльності.

Розв'язання педагогічних завдань передбачає наявність способу і процесу розв'язання. Під способом розуміємо систему послідовно здійснюваних операцій, що приводять до результату. Процес розв'язання педагогічного завдання можна описати як реалізацію певного способу, як фрагмент функціонування суб'єкта, здійснюваний під час розв'язання завдання або з метою його розв'язання [26, 27].

У процесі розв'язання педагогічного завдання у суб'єкта освітнього процесу має виникати новоутворення у вигляді знання, уміння, навички або якості особистості. Завдання з навчання рухових дій належать до дидактичних, отже, очікувані зміни у дитини — це сформовані уявлення про рух, уміння й навички виконання рухових дій.

У межах фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку розв'язується значна кількість завдань, які можна поділити на три групи: оздоровчі, освітні, виховні.

До специфічних завдань фізичного виховання належать:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових умінь та навичок, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток фізичних якостей і природних здібностей;

- збереження та зміцнення здоров'я школярів;

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереженні та зміцненні здоров'я;

- формування основ здорового способу життя і створення умов для покращення фізичного і психоемоційного стану;

- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- розвиток комунікативних умінь під час занять фізичною культурою;

- формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом;

- усвідомлення ролі занять спортом і Олімпійського руху для формування самоповаги, впевненості в собі, прагнення досягати успіху, дотримуючись принципів чесної гри;

- збільшення обсягу рухової активності, яка приносить радість дитині;

- формування творчих здібностей засобами фізичної культури.

Раніше ми підкреслювали, що фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку не зводиться лише до оволодіння руховими діями та розвитку фізичних якостей. Тому більшість перелічених завдань мають комплексний характер, що проявляється під час їх практичної реалізації. Відповідно, у процесі навчання рухів розв'язується багато часткових завдань, які стосуються різних аспектів формування особистості молодшого школяра. Окрім власне рухових завдань, нас цікавлять і комунікативні.

Щодо комунікативних завдань, то вони входять до структури загальних завдань навчання. За визначенням М. В. Дутчака, комунікативне завдання — це стихійно виникла або спеціально створена вчителем проблемна ситуація в міжособистісному спілкуванні, зумовлена потребами вербальної та ділової взаємодії [19].

У дослідженнях О. Д. Дубогай доведено, що комунікативні завдання, будучи різновидом навчальних, виступають засобом формування комунікативних умінь дітей. Авторка підкреслює: комунікативне завдання — це педагогічний засіб, що відіграє важливу роль у розвитку вміння спілкуватися. Важливо й те, що таке завдання стимулює вільний вибір способу розв'язання навчальних завдань, розширюючи можливості вчителя у доборі психолого-педагогічних засобів і способів взаємодії з дітьми молодшого шкільного віку [17].

Звернімо увагу: у навчанні рухових дій здійснюється і стихійний, і цілеспрямований комунікативний вплив вчителя на учнів, а також відбувається взаємодія між самими дітьми. Саме в комунікації вчителя й дитини, комунікатор здійснює мовленнєвий вплив з метою організації діяльності іншої людини: спрямовує її поведінку у потрібному напрямі, виявляє «слабкі місця» у системі діяльності, виокремлює керівні чинники та вибірково впливає на них.. Комунікативне завдання таким чином сприяє розв'язанню інших педагогічних завдань [54]. Отже, говорити про інтеграцію рухових і комунікативних завдань у процесі навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку — цілком доречно.

Під інтегрованим розв'язанням рухових і комунікативних завдань розуміємо цілеспрямований процес, коли вчитель навчає дітей рухам, акцентуючи постановку й способи розв'язання рухових завдань, а педагогічна комунікація виступає умовою й засобом досягнення запланованих результатів.

Останніми роками інтегроване навчання є актуальним у науці та практиці, активно впроваджується на всіх рівнях і етапах освіти, зокрема й

у початковій [44]. В організації освітнього процесу дітей молодшого шкільного віку інтегрований підхід охоплює широкий спектр видів діяльності та ліній розвитку. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що проблема інтеграції стосується не лише власне навчання, а й розвитку та виховання.

У фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку інтегрований підхід застосовується як у змісті, так і в структурі та технології його реалізації [30].

На нашу думку, навчити дитину молодшого шкільного віку самотійному розв'язанню рухових і комунікативних завдань можливо за дотримання таких організаційно-методичних умов.

По-перше, вчитель свідомо приділяє увагу постановці й розв'язанню рухових і комунікативних завдань поряд з іншими — освітніми, виховними, оздоровчими.

По-друге, вчитель спонукає дітей до організаційно-ділового спілкування під час виконання рухових дій (співпраця, співучасть, суперництво). Співпрацю і співучасть доцільно застосовувати в рухливій грі, у самотійній руховій діяльності протягом дня, при вивченні комплексу загальнорозвиваючих вправ, виконанні основних рухів, доручень вчителя (наприклад, зібрати чи розставити інвентар). Суперництво як форма взаємодії використовується у змагальній діяльності (рухливі ігри, естафети). Тут варто врахувати рекомендації щодо організаційно-ділового спілкування: навчання дітей діловим спонукальним впливам, позитивним випереджувальним оцінкам, прийомам емоційної підтримки ровесників у разі прояву ними уваги до партнера [5]. Уважаємо, що ці рекомендації будуть ефективними в інтегрованому розв'язанні рухових і комунікативних завдань.

По-третє, вчитель застосовує проблемні ситуації в організації спільної рухової діяльності молодших школярів, що дозволяє паралельно розв'язувати рухові й комунікативні завдання. Проблемні ситуації належать

до типу «задача-проблема», а спосіб її розв'язання знаходиться й опановується безпосередньо в навчальному процесі [14].

Спираючись на науково-методичні джерела, окреслимо ключові передумови успішного розв'язання рухових і комунікативних завдань під час навчання рухових дій у молодшому шкільному віці:

- цілеспрямоване створення вчителем комунікативної ситуації, у межах якої розв'язуються рухові та комунікативні завдання для підвищення результативності формування рухових навичок;
- дорослий (вчитель) є зразком у розв'язанні рухових і комунікативних завдань; тому наслідування дорослого відіграє визначальну роль в оволодінні способами розв'язання;
- співпраця, співучасть, суперництво як форми організаційно-ділового спілкування стимулюють активність учасників усередині комунікативної ситуації;
- створення орієнтовної основи дії під час навчання рухових дій як концептуальний підхід;
- зв'язок комунікативного завдання з розв'язанням інших педагогічних завдань, у тому числі й рухових.

Отже, успішне інтегроване розв'язання рухових і комунікативних завдань у процесі навчання рухів дітей молодшого шкільного віку можливе за умови конкретизації завдань, образної їх формулювання, виокремлення проблемної ситуації, наскрізного розв'язання завдань у всіх формах і видах рухової діяльності з урахуванням принципу інтеграції. Для цього слід зосередитися на окремих комунікативних ситуаціях між вчителем і дитиною. Змістовна частина такої ситуації має включати опис основних опорних точок (ООТ), що орієнтують дитину на правильну техніку рухової дії і слугують орієнтовною основою рухової дії.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для розв'язання мети та завдань дослідження були використані такі методи:

Теоретичний аналіз і синтез даних, поданих у науково-методичній літературі.

Педагогічне спостереження.

Педагогічне тестування.

Педагогічний експеримент.

Методи математичної статистики.

*Теоретичний аналіз і синтез науково-методичної літератури* проводився з метою дослідження стану проблеми навчання рухових дій молодших школярів шляхом інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань.

У результаті було проаналізовано 60 літературних джерел: статті зі збірників наукових праць, дисертації, автореферати, монографії, навчально-методичні посібники, публікації періодичних видань.

Аналіз літератури дав змогу вивчити та критично оцінити дослідження авторів із порушеної проблематики. Особливу увагу приділено виявленню пріоритетних завдань у навчанні рухових дій. На основі аналізу окреслено ступінь розробленості проблеми та концептуальні положення експериментальної методики навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку. Узагальнення даних дозволило визначити методологічний апарат дослідження, розробити й обґрунтувати методику навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку шляхом інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань.

*Педагогічне спостереження* застосовувалося на протязі всього педагогічного дослідження з метою виявлення різноманіття та якості рухів у самостійній руховій діяльності з урахуванням комунікативного компонента.

*Педагогічне тестування.* Для визначення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з урахуванням провідних фізичних якостей (швидкісно-силові якості, сила, швидкість, гнучкість, загальна витривалість та координація).

Використано такі тести:

Біг на 30 м — оцінювання швидкості. Дітям пропонувалося подолати 30 м з максимальною швидкістю; час (с) фіксувався у протоколі.

Біг на 600 м — оцінювання загальної витривалості. Діти виконували біг у помірному темпі до фінішу; час вимірювався секундоміром і заносився до протоколу.

Нахил тулуба вперед у положенні сидячи — оцінювання гнучкості. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі колінами, долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Стрибок у довжину з місця — оцінювання швидкісно-силових якостей. Три спроби; у протокол заносився найкращий результат (см) і оцінка техніки.

Метання малого м'яча на дальність — оцінювання швидкісно-силових якостей. Метання м'яча масою 150 г на максимальну відстань

спочатку правою, потім лівою рукою; вимірювання рулеткою (м) з урахуванням провідної руки.

Тест «Фламінго» (Flamingo test) — це тест на рівновагу, що полягає в спробі стояти на одній нозі, зігнувши іншу в коліні. Він використовується для оцінки статичної рівноваги, балансу та сили м'язів. Встаньте на брусок або іншу рівну поверхню. Зігніть одну ногу в коліні, тримаючи стопу близько до сідниць. Положення слід утримувати якомога довше. Зупиняйте час, коли піднята нога торкається землі, і запускайте знову, коли відновите баланс. Фіксуйте кількість помилок за певну одиницю часу (наприклад, одну хвилину).

*Педагогічний експеримент* обрано як основний метод наукового дослідження. З огляду на педагогічну спрямованість роботи використано педагогічний експеримент послідовного типу — з метою виявлення результативності методики навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку шляхом інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань.

Експеримент проведено у три етапи:

- Констатувальний етап.
- Формувальний етап.
- Контрольний етап.

На констатувальному етапі досліджено показники рухового розвитку дітей молодшого шкільного віку.

На основі отриманих результатів розроблено методику навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку за умов інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань.

На формувальному етапі проведено експеримент, у ході якого в експериментальних групах застосовувалася запропонована методика; зміст навчання та форми роботи у контрольних і експериментальних групах були ідентичними. Основним змістом навчання було опанування основних рухів: ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання, вправи на рівновагу. Форми

роботи з дітьми використовувалися загальноприйняті відповідно до загальної класифікації форм фізичного виховання у закладах освіти.

У контрольних групах навчання рухів здійснювалося за традиційною методикою — поетапно, із застосуванням загальноприйнятих методів і прийомів, без алгоритмічного конструювання комунікативної ситуації між вчителем і дітьми та без чіткого акценту на основних опорних точках техніки рухової дії.

В експериментальних групах застосовувалася розроблена нами методика навчання основних рухів, побудована на алгоритмічному конструюванні комунікативної ситуації через основні опорні точки (ООТ), що формують у дітей орієнтовну основу дій (ООД). До ключових компонентів комунікативної ситуації (повідомлення й код) вчитель включав опис ООТ доступною для дитини мовою — це орієнтувало її на провідні технічні елементи в зв'язці «слово — образ — рух».

Контрольний етап полягав в об'єктивному оцінюванні досліджуваних показників рухового розвитку дітей молодшого шкільного віку тими самими методами, що й на констатувальному етапі. Це дало змогу оцінити ефективність методики з використанням статистичних процедур.

*Математична обробка результатів.* Застосовано методи математичної обробки даних і математичної статистики; статистичну обробку здійснювали за допомогою Microsoft Excel, використовуючи як параметричні, так і непараметричні методи. Серед методів: обчислення відсоткового співвідношення від загальної кількості дітей, середньоарифметичних значень, сум середніх квадратичних відхилень, коефіцієнта варіації.

Достовірність подібності/відмінностей між середньогруповими значеннями визначали за допомогою t-критерію Стьюдента на рівні значущості 5%.

## **2.2. Організація дослідження**

У дослідженні взяли участь 58 дітей молодшого шкільного віку Чернівецької гімназії № 8 м. Чернівці, з них 28 дітей 1-А класу - контрольна група, 30 дітей 1-Б класу - експериментальна група.

Дослідження проводилося в період навчання на магістратурі та проходило у кілька етапів.

**Перший етап** (жовтень-грудень 2024 р.) включав теоретичне вивчення й узагальнення даних науково-методичної літератури з подальшим систематичним викладенням і аналізом отриманих фактів щодо проблеми навчання рухових дій дітей.

У результаті аналізу та узагальнення теоретичних відомостей були визначені об'єкт і предмет дослідження, поставлені мета та завдання, висунута гіпотеза. Цей етап дав змогу визначити структуру та методи магістерського дослідження, а також обрати експериментальну базу.

**Другий етап** (січень – травень 2025 р.) передбачав розроблення й упровадження методики навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку, спрямованої на інтегроване розв'язання рухових і комунікативних завдань, а також визначення її ефективності.

Експериментальне впровадження методики здійснювалося на базі Чернівецької гімназії № 8. Тривалість формувального експерименту становила 5 місяців. Загальна кількість дітей, які брали участь у педагогічному експерименті, — 58 осіб.

**Третій етап дослідження** (липень – жовтень 2025 р.) передбачав аналіз і систематизацію даних наукового дослідження, їх статистичну обробку та інтерпретацію, формулювання основних положень, винесених на захист, публікацію результатів, а також упровадження отриманих результатів у практику фізичного виховання молодших школярів.

На цьому етапі здійснювалося оформлення роботи в цілому, формулювання висновків і практичних рекомендацій та підготовка до захисту.

## РОЗДІЛ 3

# ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ШЛЯХОМ ІНТЕГРОВАНОГО РОЗВ'ЯЗАННЯ РУХОВИХ І КОМУНІКАТИВНИХ ЗАВДАНЬ

### 3.1. Визначення показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

З метою дослідження показників розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку проводилося тестування для визначення швидкісно-силових здібностей, гнучкості, швидкості, спритності та витривалості та координаційних якостей.

Для визначення швидкісно-силових здібностей використовувалися тести «Стрибок у довжину з місця» та «Метання на дальність».

Гнучкість визначалася за допомогою тесту «Нахил тулуба з положення сидячи».

Швидкість оцінювалася за результатами тесту «Біг на 30 м».

Витривалість визначалася за допомогою тестів «Біг 600 м».

Координаційні здібності визначалися за тестом «Фламінго» — стійка на одній нозі на час.

Отримані дані порівнювалися з нормативними вимогами, визначалися рівні розвитку основних показників фізичної підготовленості.

Результати діагностики подані в таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

### Показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку до педагогічного експерименту

| Показники фізичної підготовленості | КГ (n= 28) | ЕГ (n= 30) |
|------------------------------------|------------|------------|
| Біг 30 м (с)                       | 6,8        | 6,9        |
| Човниковий біг 4×9 м (с)           | 11,5       | 11,8       |
| Стрибок у довжину з місця (см)     | 125        | 123        |
| Біг 600 м (с)                      | 120,0      | 120,5      |

|                                       |      |      |
|---------------------------------------|------|------|
| Нахил тулуба із положення сидячи (см) | 8,7  | 8,6  |
| Тест «Фламінго» (с)                   | 18,0 | 17,5 |

Аналізуючи отримані у тесті «Біг 30 м» – у контрольній групі середній показник становив 6,8 с, в експериментальній — 6,9 с, що відповідає нижче середньому рівню розвитку швидкості. Такі результати є типовими для дітей 6–7 років на початку навчального року.

Показники 11,5 с (КГ) та 11,8 с (ЕГ) у тесті «Човниковий біг 4×9 м» відображають середній рівень спритності.

Стрибок у довжину з місця (см) – середні значення 125 см (КГ) і 123 см (ЕГ) відповідає про нижче середньому рівню розвитку сили, що узгоджується з віковими нормативами (130–150 см — середній рівень).

Результати 120,0 с (КГ) і 120,5 с (ЕГ) з «Біг 600 м» вказують на середній рівень розвитку витривалості. Діти цього віку зазвичай демонструють достатню працездатність у короткотривалих циклічних навантаженнях, проте ще не мають високої аеробної стійкості.

Нахил тулуба вперед із положення сидячи – отримані значення 8,7 см (КГ) і 8,6 см (ЕГ) — відповідають середньо-високому рівню розвитку гнучкості, що є типовим для цього віку.

Тест «Фламінго» на одній нозі (с) – визначає координаційні здібності та рівновагу.

Показники 18,0 с (КГ) і 17,5 с (ЕГ) тесту «Фламінго» відповідають середньому рівню розвитку координації. Це свідчить про наявність базових навичок контролю тіла, але ще недостатню стабільність положення.

Провівши порівняльний аналіз вихідних показників, ми дійшли висновку, що контрольна та експериментальна групи мали практично однаковий рівень фізичної підготовленості, тобто початкові умови експерименту були еквівалентними.

У більшості дітей обох груп переважають середній і нижче середнього рівні розвитку майже всіх фізичних якостей, що характерно для вікової норми (таб. 3.2-3.7).

У контрольній групі більшість учнів (46,4 %) продемонстрували середній рівень розвитку швидкості (таб. 3.2), 32,1 % — нижче середнього, і лише 10,7 % — вище середнього. Аналогічна тенденція спостерігається й у експериментальній групі, де 43,3 % дітей показали середній рівень, а 36,7 % — нижче середнього. Високих результатів не зафіксовано, що свідчить про потребу в систематичній роботі над розвитком стартової швидкості та частоти кроків.

Таблиця 3.2

**Розподіл дітей за рівнями розвитку фізичних якостей з тесту «Біг 30 м» на початку експерименту (%)**

| Рівні фізичної підготовленості | КГ (n= 28) | ЕГ (n= 30) | Значимість відмінностей за t-критерієм Стюдента |
|--------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------|
| Високий                        | 0          | 0          | P > 0,05                                        |
| Вище середнього                | 10,7       | 10,0       |                                                 |
| Середній                       | 46,4       | 43,3       |                                                 |
| Нижче середнього               | 32,1       | 36,7       |                                                 |
| Низький                        | 10,8       | 10,0       |                                                 |

У більшості дітей (приблизно половина учасників обох груп) зафіксовано середній рівень спритності (таб. 3.3). При цьому близько третини школярів (32–36 %) мають показники нижче середнього, що вказує на недостатній розвиток здатності швидко змінювати напрям руху. Високих результатів також не виявлено, що типово для початкового етапу формування координаційних навичок.

Таблиця 3.3

**Розподіл дітей за рівнями розвитку фізичних якостей з тесту «Човниковий біг 4×9 м» на початку експерименту (%)**

| Рівні фізичної підготовленості | КГ (n= 28) | ЕГ (n= 30) | Значимість відмінностей t-критерієм Стюдента |
|--------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------|
| Високий                        | 0          | 0          | P > 0,05                                     |
| Вище середнього                | 7,1        | 6,7        |                                              |
| Середній                       | 50,0       | 46,6       |                                              |
| Нижче середнього               | 32,1       | 36,7       |                                              |
| Низький                        | 10,8       | 10,0       |                                              |

Переважає частина дітей (понад 75 % у обох групах) продемонструвала середній та нижче середнього рівні розвитку силових

якостей (таб. 3.4). Це пояснюється недостатньою спрямованістю уроків фізичної культури на розвиток вибухової сили та слабкою практикою стрибкових вправ. Високих показників не спостерігається, що є типовим для молодших школярів на початку навчального року.

Таблиця 3.4

**Розподіл дітей за рівнями розвитку фізичних якостей з тесту  
«Стрибок у довжину з місця» на початку експерименту (%)**

| Рівні фізичної підготовленості | КГ (n= 28) | ЕГ (n= 30) | Значимість відмінностей за t-критерієм Стюдента |
|--------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------|
| Високий                        | 0          | 0          | P > 0,05                                        |
| Вище середнього                | 7,1        | 6,7        |                                                 |
| Середній                       | 39,3       | 36,7       |                                                 |
| Нижче середнього               | 39,3       | 43,3       |                                                 |
| Низький                        | 14,2       | 13,3       |                                                 |

Показники витривалості (таб. 3.5) розподілені рівномірно між середнім (близько 40–43 %) і нижче середнього рівнем (приблизно 39–40 %). Це свідчить про помірно розвинені функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем. У дітей цієї вікової категорії витривалість формується повільніше, ніж інші якості, тому такі результати є очікуваними.

Таблиця 3.5

**Розподіл дітей за рівнями розвитку фізичних якостей з тесту «Біг  
600 м» на початку експерименту (%)**

| Рівні фізичної підготовленості | КГ (n= 28) | ЕГ (n= 30) | Значимість відмінностей за t-критерієм Стюдента |
|--------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------|
| Високий                        | 0          | 0          | P > 0,05                                        |
| Вище середнього                | 7,1        | 6,7        |                                                 |
| Середній                       | 42,9       | 40,0       |                                                 |
| Нижче середнього               | 39,3       | 40,0       |                                                 |
| Низький                        | 10,7       | 6,6        |                                                 |

На відміну від інших показників, гнучкість (таб. 3.6) характеризується значно вищими результатами: понад 60 % дітей у обох групах мають середній і вище середнього рівень, а близько 14–23 % — високий. Це підтверджує фізіологічну закономірність — у молодшому шкільному віці гнучкість розвинена найкраще завдяки високій

еластичності м'язово-зв'язкового апарату. У контрольній і експериментальній групах спостерігається практично однаковий рівень розвитку цієї якості.

Таблиця 3.6

**Розподіл дітей за рівнями розвитку фізичних якостей з тесту  
«Нахил тулуба із положення сидячи» на початку експерименту (%)**

| Рівні фізичної підготовленості | КГ (n= 28) | ЕГ (n= 30) | Значимість відмінностей за t-критерієм Стьюдента |
|--------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------|
| Високий                        | 14,3       | 13,3       | P > 0,05                                         |
| Вище середнього                | 21,4       | 23,3       |                                                  |
| Середній                       | 42,9       | 43,3       |                                                  |
| Нижче середнього               | 17,9       | 16,7       |                                                  |
| Низький                        | 3,5        | 3,4        |                                                  |

Понад 45 % дітей мають середній рівень розвитку координаційних здібностей (таб. 3.7), а 25–27 % — нижче середнього. Це означає, що більшість учнів володіють базовими навичками підтримання рівноваги, проте ще потребують розвитку стабільності й точності рухів. Лише 7–14 % дітей показали вище середнього чи високий рівень, що вказує на потенціал для покращення через спеціальні координаційні вправи.

Таблиця 3.7

**Розподіл дітей за рівнями розвитку фізичних якостей з тесту  
«Фламінго» на початку експерименту (%)**

| Рівні фізичної підготовленості | КГ (n= 28) | ЕГ (n= 30) | Значимість відмінностей за t-критерієм Стьюдента |
|--------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------|
| Високий                        | 7,1        | 6,7        | P > 0,05                                         |
| Вище середнього                | 14,3       | 13,3       |                                                  |
| Середній                       | 46,4       | 43,3       |                                                  |
| Нижче середнього               | 25,0       | 26,7       |                                                  |
| Низький                        | 7,2        | 10,0       |                                                  |

Провівши порівняльний аналіз вихідних показників, ми дійшли висновку, що контрольна та експериментальна групи мали практично однаковий рівень фізичної підготовленості, тобто початкові умови експерименту були еквівалентними.

У більшості дітей обох груп переважають середній і нижче середнього рівні розвитку майже всіх фізичних якостей (таб. 3.2-3.7), що підтверджує актуальність нашого дослідження.

### **3.2. Структура та зміст методики навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку шляхом інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань**

Методика навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку в умовах інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань реалізується поетапно — відповідно до загальноприйнятих стадій будь-якої діяльності, етапів формування рухової навички та систем управління рухами у теорії й методиці фізичного виховання. В основі системи управління рухами лежить формування умовно-рефлекторних зв'язків.

Завдання та зміст навчання рухам у межах розробленої методики будувалися на основі програмного матеріалу виховання й розвитку дітей молодшого шкільного віку відповідно до Державного стандарту початкової освіти (НУШ). Основний зміст визначався орієнтовною освітньою програмою початкової освіти та відбирався з урахуванням основних дидактичних принципів: системності, послідовності, наочності, доступності, усвідомленості й активності, а також індивідуалізації навчання.

Змістом методики навчання рухових дій стали основні види рухів: ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання, вправи на рівновагу.

Основою авторської методики виступила концепція навчання руховим діям В. О. Кашуби, Ю. А. Попадюха, сутність якої полягає у поетапному формуванні рухової програми через основні опорні точки (ООТ), що відображають ключові елементи техніки рухової дії [23].

Основною формою організації навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку було обрано урок фізичної культури, яке проводив вчитель фізичної культури. Така форма відповідає сучасним вимогам безпосередньої освітньої діяльності.

У межах експериментальної роботи заняття проводилися три рази на тиждень. Тривалість заняття для дітей 6–7 років становила 45 хвилин.

Закріплення та вдосконалення основних рухів здійснювалося також у межах інших форм фізичного виховання: ранкова гімнастика, фізкультурні розваги, спортивні свята, а також самостійна рухова діяльність дітей упродовж дня.

Усі основні рухи опановувалися поетапно як у контрольних, так і в експериментальних групах, згідно з етапами формування рухової навички (початкове вивчення, поглиблене вивчення, закріплення та вдосконалення), із використанням аналогічних типів занять.

Структура заняття мала традиційний вигляд і включала підготовчу, основну та заключну частини.

Приклад реалізації методики в межах одного заняття з дітьми молодшого шкільного віку наведено у додатку А.

Принциповою відмінністю роботи з формування рухових навичок у дітей молодшого шкільного віку стало те, що навчання руховим діям в експериментальних групах здійснювалося на основі інтеграції рухових і комунікативних завдань.

Основним засобом реалізації виступала цілеспрямовано створена алгоритмічна комунікативна ситуація між вчителем і дітьми, яку можна визначити як окремий комунікативний акт (акт спілкування) між двома чи більше суб'єктами.

Саме комунікативна ситуація була обрана основною одиницею педагогічної комунікації, оскільки в організованій взаємодії між вчителем і дитиною, у межах якої вирішуються не лише комунікативні, а й рухові завдання, створюються оптимальні умови для формування рухової програми та усвідомленого розуміння структури руху.

За Л. Максименко, В. Зайцевою, рухова програма — це інтеграція мети руху («потрібне майбутнє») та рухової пам'яті (попереднього досвіду) [38].

Чітко організована комунікативна ситуація сприяє ефективному формуванню умовно-рефлекторних зв'язків під час виконання складних довільних рухів, необхідних для інтеграції цих компонентів.

Таким чином, комунікативна ситуація виступає одночасно інструментом і механізмом формування рухової програми.

Структуру та зміст комунікативної ситуації, реалізованої вчителем у руховій діяльності дітей молодшого шкільного віку, можна подати у вигляді схеми послідовних компонентів (рис. 3.1).

Приклад змісту комунікативної ситуації під час навчання дітей основним рухам наведено в додатку А.

До загальноприйнятих структурних компонентів комунікативної ситуації належать:

- адресант (тобто суб'єкт спілкування);
- адресат (той, кому адресоване повідомлення);
- повідомлення (що саме передається, який зміст);
- код (засоби, спільні для адресанта й адресата, за допомогою яких передається повідомлення);
- мета (заради чого здійснюється комунікація);
- канал зв'язку (голос, письмовий текст, засоби звукової чи візуальної передачі інформації);
- результат (що досягнуто внаслідок акту спілкування).

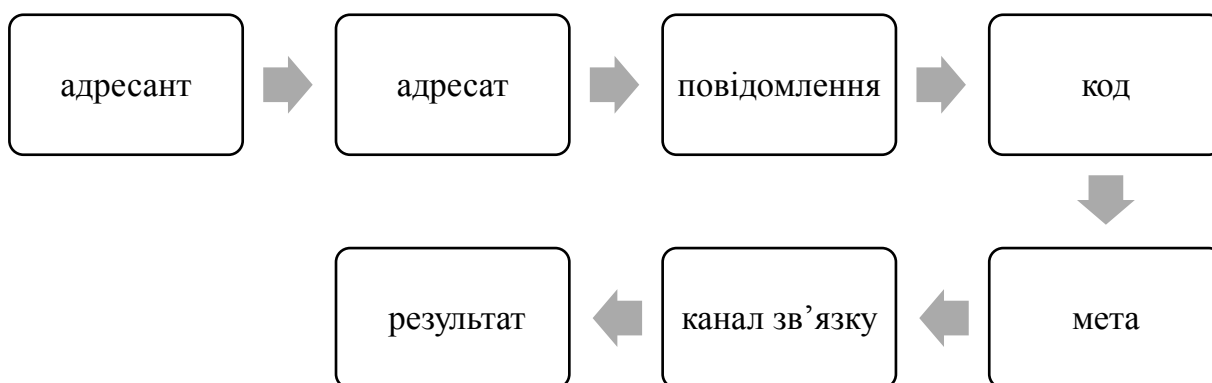


Рис. 3.1. Структурні компоненти комунікативної ситуації  
(модель лінійного типу)

Розглянемо всі компоненти комунікативної ситуації стосовно заняття з фізичної культури.

Адресантом виступає вчитель — один із суб'єктів освітнього процесу. Його функція полягає у побудові та продуманому проектуванні комунікативної ситуації з позиції інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань з урахуванням особливостей адресата, у відборі інформації та її кодуванні.

Адресатом є діти молодшого шкільного віку, які мають певний рівень розвитку рухових навичок і фізичної підготовленості. Під час формулювання повідомлення вчитель спирається на актуальний рівень розвитку дитини — як фізичного, так і психічного (увага, мислення, увага, пам'ять, мовлення).

Повідомлення як компонент комунікативної ситуації розглядається з погляду того, яку інформацію вчитель має передати для розв'язання поставлених завдань. У межах навчання руховій дії повідомлення має включати опис послідовності виконання дії, орієнтири для кожної операції, систему вказівок щодо їх використання.

Під час побудови повідомлення вчитель дотримується основних вимог до словесної інструкції: лаконічність, образність, точність, емоційність, виразність, обмеженість у часі. Враховуючи, що діяльність має руховий характер, словесна інструкція під час виконання одного рухового завдання не повинна тривати більше 1–2 хвилин [20].

Оскільки розуміння змісту повідомлення дитиною молодшого шкільного віку розвивається раніше, ніж здатність самостійно його передавати [13, 31, 49], добір слів та висловів має відповідати віковим особливостям сприймання. Для кращого розуміння повідомлення вчитель використовує наочні засоби, що допомагають передати зміст на предметно-діяльнісному рівні: малюнки, схеми, моделі рухів, відео та ін. [60]. На

заняттях з фізичної культури вчитель застосовує готові схеми рухових дій, де подано етапи виконання руху, вихідні положення, фази та елементи техніки.

У процесі навчання характер повідомлення змінюється залежно від етапу формування рухової дії. Якщо дитина вже має певні знання та вміння виконувати рух у загальних рисах, вчитель може використовувати скорочені словесні інструкції — короткі команди, вказівки на характер і якість руху.

На етапі поглибленого розучування вчитель варіює повідомлення від детальної розгорнутої інструкції до стислої нагадувальної форми (наприклад: «розбіг — відштовхування — приземлення»), яка допомагає дітям пригадати основні опорні точки.

У повідомлення вчитель включає характеристики рухової дії: темп, ритм, амплітуду, напрям, швидкість, силу («нахил нижче», «стрибок вище», «руки ширше», «енергійний замах» тощо). Вчитель акцентує увагу на деталях техніки, оцінює їх і залучає дітей до аналізу руху відповідно до програми формування рухової дії.

Щоб наблизити дітей до оптимальної орієнтовної основи дії (ООД), вчитель ставить запитання, що спонукають до аналізу структури руху, порівняння елементів і виявлення помилок у техніці.

Цільовий компонент забезпечує вчителю розуміння мети комунікативної ситуації — для чого і навіщо повідомляється певна інформація. Це сприяє тому, що вчитель стає на позицію дитини, осмислюючи власні знання про рухову дію з точки зору її сприйняття учнем.

Особливу увагу варто приділити кодові — одному з головних компонентів у контексті дослідження.

Вікові особливості дітей молодшого шкільного віку потребують поєднання вербальних і невербальних засобів, а також узгодження термінів і образів. Саме це робить код зрозумілим і доступним.

На відміну від дорослих, дитина не сприймає інструкцію за схемою «почув — виконав»; їй необхідно почути слово, диференціювати його, співвіднести з образом, зрозуміти контекст.

Тому код має містити якісні характеристики рухової дії, поєднання показу нового руху з його словесним описом і образним наповненням. Образ має бути об'ємним, а не пласким, тобто сприйматися через різні аналізатори (зоровий, слуховий, кінестетичний).

Під час опису руху важливо формувати зв'язку «слово — образ», оскільки у дітей образи часто розмиті чи неповні.

Тому вчитель повинен переконатися, що всі слова мають опору в наочному образі. Саме на цій основі формується повноцінна орієнтовна основа дії (ООД) — система вказівок, яка пояснює, як виконується рух і як аналізувати його техніку.

ООД ґрунтується на виокремленні основних опорних точок (ООТ) — ключових елементів рухової дії та умов, що потребують концентрації уваги. Виокремлення ООТ дозволяє уникнути помилок на початковому етапі та забезпечує якісне виконання руху. Надалі сформована ООД пропонується дітям у межах комунікативної ситуації.

Під час добору коду та формулювання повідомлення вчитель має донести не лише що робити (стрибати, метати), а й як саме виконати рухову дію.

Наприклад:

«Відштовхнись так, щоб обидві ноги дружно перестрибнули струмок, не намочивши навіть п'ятки»;

«Підлізь під мотузку, як кішка, вигнувши спину, щоб не подряпати її».

Для формування повноцінної ООД вчитель застосовує образний опис рухових дій і показ правильного виконання, який має бути зразковим, адже він слугує еталоном руху.

На етапі поглибленого розучування формується зорово-руховий образ руху, що стимулює рухову пам'ять і допомагає відтворювати правильну техніку.

Під час навчання новим рухам показ супроводжується словесною інструкцією, у якій вчитель інтонаційно виділяє основні опорні точки.

Каналом зв'язку виступає живий голос вчителя — його сила, гнучкість, інтонаційна виразність, що передають зміст у всій повноті.

У роботі з дітьми важливу роль відіграють інтонаційні прийоми: зміна гучності, мелодика мовлення, темп, наголос.

Емоційна виразність вчителя збагачує зміст заняття та є важливим чинником емоційної регуляції дитячого колективу [8, 9].

Оптимальним результатом комунікативного акту є адекватне розуміння словесної інструкції, що підтверджується точністю виконання руху та мінімальною кількістю помилок. Якщо помилок багато, це свідчить не лише про недосконалість техніки, а й про порушення зв'язку «слово — образ».

Комунікативна ситуація у процесі навчання руховій дії потребує алгоритмізації. У молодшому шкільному віці послідовність дій має вирішальне значення, адже всі рухові навички перебувають на етапі активного формування.

Якщо вчитель нехтує чітким управлінням процесом і не дотримується алгоритму, освоєння рухової дії ускладнюється або супроводжується великою кількістю помилок.

Структурні компоненти комунікативної ситуації необхідно розглядати з урахуванням специфіки побудови занять з фізичної культури та вікових особливостей молодших школярів.

На основі загальноприйнятих компонентів комунікативної ситуації було розроблено та апробовано алгоритм (рис. 3.2), який передбачає чітке дотримання вчителем послідовних кроків, що забезпечують більш результативне опанування рухових дій дітьми молодшого шкільного віку.

### **ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА**

1. Розробка повідомлення у структурі комунікативної ситуації у вигляді рішення комунікативних і рухових завдань.
2. Кодування інформації засобами, доступними для адресата.

### **ОСНОВНА ЧАСТИНА (ВЛАСНО КОМУНІКАТИВНА СИТУАЦІЯ)**

3. Мотивація дітей виконувати рухової дії
4. Встановлення та підтримання контакту з дітьми.
5. Формулювання рухового завдання (лаконічно, чітко, виділяючи її зміст та умови).
6. Повідомлення кодованої інформації з урахуванням ООД (містить словесну інструкцію, рухові образи, оцінку).
7. Здійснення контролю рухової діяльності.
8. Отримання зворотного зв'язку про інтегроване рішення рухових та комунікативних завдань

### **ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (РЕФЛЕКСІЯ)**

9. Зіставлення результату з руховими завданнями
10. Зіставлення результату з комунікативними завданнями.
11. Корекція коду комунікативної ситуації за необхідності.

Рис. 3.2. Схема алгоритму побудови вчителем комунікативної ситуації в навчанні рухових дій дітей молодшого шкільного віку

У межах експериментальної методики робота вчителя за зазначеними компонентами здійснювалася відповідно до алгоритму, який включав три частини: підготовчу, основну та заключну.

#### *Підготовча частина алгоритму*

Підготовчий етап передбачав розроблення вчителем повідомлення у структурі комунікативної ситуації через інтегроване розв'язання рухових і комунікативних завдань.

Наступним кроком цієї частини було кодування інформації засобами, доступними та зрозумілими для дітей молодшого шкільного віку.

Значення підготовчого етапу полягає в тому, що вчитель цілеспрямовано планує та моделює майбутню комунікативну ситуацію, оскільки вона не може бути стихійною для дітей цього віку.

Зміст підготовчої частини залежить від того, яким було попереднє заняття, які образи стали зрозумілими дітям, а які потребують уточнення — у тому числі під час індивідуальної роботи з учнями.

#### *Основна частина алгоритму*

Основний етап передбачає безпосереднє застосування комунікативної ситуації з дітьми на уроках з фізичної культури. Починається цей етап із створення мотивації до діяльності.

Для повноцінної реалізації комунікативної ситуації вчитель має встановити контакт з дітьми за допомогою емоційно забарвленої лексики, схвалення, жестів, міміки, інтонацій.

Далі вчитель чітко формулює рухове завдання, визначаючи його зміст і умови. У формулюванні задачі використовуються слова, що позначають дію та спосіб її виконання, а також образні порівняння, які уточнюють якість руху.

Наприклад:

«Стрибни легко, безшумно, ніби на пісок»;

«Кинь точно в ціль, як вправний стрілець».

Повідомлення кодується з урахуванням попередньо розробленої орієнтовної основи дії (ООД), що містить основні опорні точки (ООТ), послідовність операцій, систему орієнтирів і вказівок для виконання руху.

Під час проголошення ООТ вчитель інтонаційно виділяє ключові елементи техніки, на які потрібно звернути увагу.

У міру формування навички змінюється характер повідомлення педагога. На етапах початкового та поглибленого розучування застосовується комунікативна ситуація розгорнутого типу.

На етапі закріплення й удосконалення, коли рух перейшов у внутрішній план (інтеріоризацію), використовується комунікативна ситуація згорнутого типу.

У цьому випадку педагог скорочує повідомлення, робить паузи, замінює розгорнуту інструкцію короткими командами, застосовує невербальні сигнали.

Якщо дитина припускається помилки, педагог повертається до розгорнутої форми повідомлення.

У структурі комунікативної ситуації вчитель формує тривимірний образ — зоровий, смисловий і кінестетичний.

Повідомлення містить пояснення:

1. що потрібно побачити;
2. на який елемент техніки звернути увагу;
3. яке відчуття руху має виникати.

Під час аналізу виконання педагог спонукає дітей порівнювати власний результат з ООД.

У процесі інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань педагог контролює ступінь розуміння дітьми словесної інструкції у зв'язку «слово — образ — рух». Спочатку виявляються понятійні помилки, а вже потім — рухові. Формування уявлень за кожною ООТ можливе лише після закріплення цієї зв'язки. Важливим аспектом є перевірка того, як діти сприймають образи, що використовуються педагогом. Для цього застосовуються наочні засоби: малюнки, фотографії, відеоматеріали, моделі, схеми. Вони повинні доповнювати словесний опис і створювати повний руховий образ. На основі власного досвіду діти уточнюють або розширюють уявлення, що стимулює наочно-образне мислення, провідне у молодшому шкільному віці.

Складність формування рухового компонента пов'язана з недостатнім розумінням значень слів, тому важливо не пропускати етап зовнішнього мовленнєвого проговорювання дії. Педагог разом із дітьми голосно повторює інструкцію стільки разів, скільки виконується дія. Це дозволяє, з одного боку, виявити нерозуміння, а з іншого — виправити помилки у термінах і поняттях.

До ознак адекватного розуміння повідомлення належать:

- уважне слухання;
- емоційна реакція;
- зоровий контакт із педагогом;
- зосереджене спостереження під час показу;
- уточнювальні запитання щодо техніки руху.

Якщо діти адекватно розуміють повідомлення, повторне виконання руху не потребує розгорнутих пояснень.

#### *Заклучна частина алгоритму*

На завершальному етапі вчитель виконує контрольну-корекційну функцію: порівнює отриманий результат із поставленими руховими та комунікативними завданнями, аналізує причини утруднень. Якщо завдання виконані успішно, педагог може ускладнити умови — змінити напрям, амплітуду чи спосіб виконання дії, що характерно для етапів удосконалення та закріплення. Якщо ж рухове або комунікативне завдання викликає труднощі, педагог перебудовує повідомлення, спрощує код, коригує вправу, повертає дітей до підвідних завдань. Для тих, хто має труднощі, педагог змінює код, добираючи нові образи.

### **3.3. Дослідження ефективності методики навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку під час розв'язання рухових і комунікативних завдань**

З метою визначення ефективності методики навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку було досліджено не лише якісні характеристики рухової діяльності дітей, але й виявлено динаміку показників їхньої фізичної підготовленості за період педагогічного експерименту.

Для цього повторно застосовувалися тестові методики, які дають змогу оцінити рівень фізичної підготовленості учнів з урахуванням

розвитку провідних фізичних якостей — швидкості, гнучкості, спритності, витривалості, сили та координаційних здібностей.

За допомогою графічного методу (номограмного методу) було встановлено, що значення показників фізичної підготовленості дітей відповідають нормальному розподілу.

Тому для визначення статистичної значущості відмінностей середніх величин показників фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп використовувався t-критерій Стьюдента.

Оцінювання початкових показників фізичної підготовленості дітей не виявило статистично значущих відмінностей між контрольними та експериментальними групами (таб. 3.8).

*Таблиця 3.8*

**Показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку до педагогічного експерименту**

| Показники фізичної підготовленості    | КГ (n= 28) | ЕГ (n= 30) | Значимість відмінностей за t-критерієм Стьюдента |
|---------------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------|
| Біг 30 м (с)                          | 6,8        | 6,9        | P > 0,05                                         |
| Човниковий біг 4×9 м (с)              | 11,5       | 11,8       |                                                  |
| Стрибок у довжину з місця (см)        | 125        | 123        |                                                  |
| Біг 600 м (с)                         | 120,0      | 120,5      |                                                  |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см) | 8,7        | 8,6        |                                                  |
| Тест «Фламінго» (с)                   | 18,0       | 17,5       |                                                  |

Відсутність достовірних відмінностей у досліджуваних показниках дала змогу зробити висновок про репрезентативність вибірки, що, у свою чергу, сприяло більш об'єктивній оцінці впливу розробленої методики навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку шляхом інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань на кількісні та якісні показники їхнього рухового розвитку.

Результати діагностики фізичної підготовленості дітей 6–7 років після педагогічного експерименту подано в таблиці 3.9.

Слід відзначити, що всі показники фізичної підготовленості у школярів, які входили до складу експериментальних груп, перевищують

аналогічні показники дітей контрольних груп. Виявлені розбіжності є статистично значущими ( $P < 0,001$ ).

Таблиця 3.9

**Показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку до після проведення педагогічного експерименту**

| Показники фізичної підготовленості    | КГ (n= 28) | ЕГ (n= 30) | Значимість відмінностей за t-критерієм Стьюдента |
|---------------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------|
| Біг 30 м (с)                          | 6,5        | 6,2        | $P < 0,001$                                      |
| Човниковий біг 4×9 м (с)              | 11,0       | 10,5       |                                                  |
| Стрибок у довжину з місця (см)        | 132        | 142        |                                                  |
| Біг 600 м (с)                         | 118,8      | 117,2      |                                                  |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см) | 10,2       | 12,6       |                                                  |
| Тест «Фламінго» (с)                   | 20,5       | 24,3       |                                                  |

Рівні фізичної підготовленості дітей контрольних та експериментальних груп після педагогічного експерименту подано на рисунках 3.3–3.8. відповідно до шкал оцінювання.

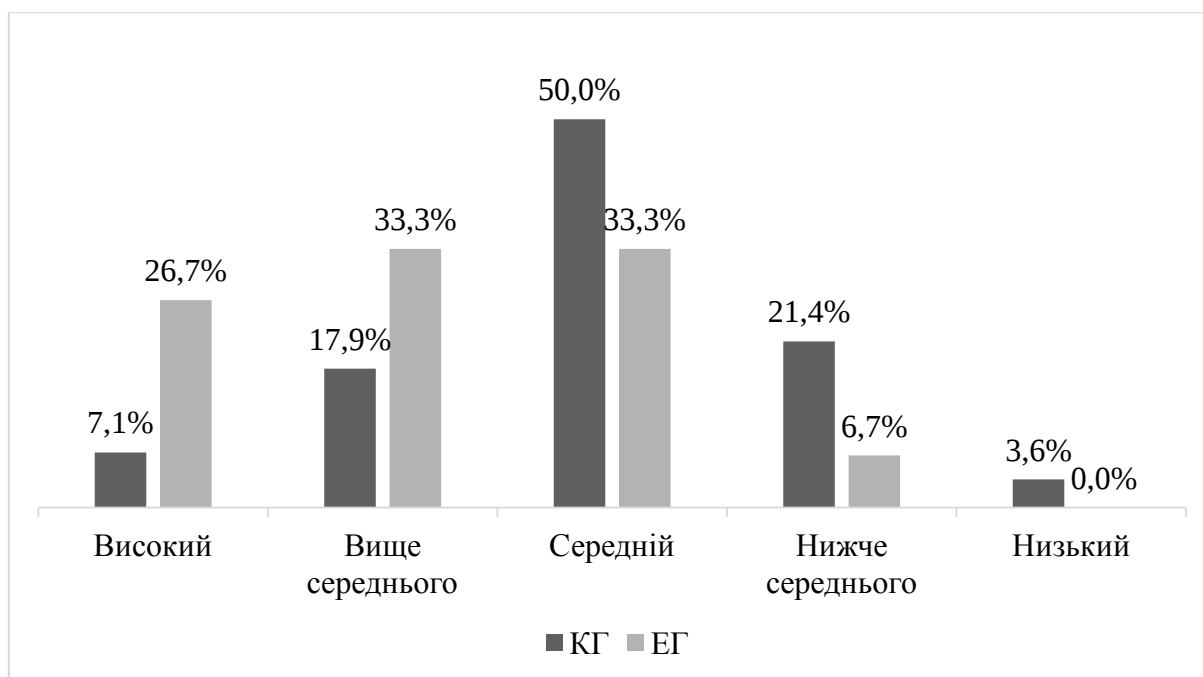


Рис. 3.3. Рівні розвитку швидкісних здібностей (біг 30 м, %) після експерименту

Після впровадження інтегрованої методики в експериментальній групі спостерігається суттєве підвищення рівня швидкісних здібностей (рис. 3.3): частка учнів із високим і вище середнього рівнем зросла з 10 %

до майже 60 %, тоді як кількість дітей із низьким рівнем повністю зникла. У контрольній групі покращення менш виражене (до 25 % учнів показали рівень вище середнього). Це свідчить про ефективність комунікативно-рухових вправ у підвищенні швидкості реакції та стартового прискорення.

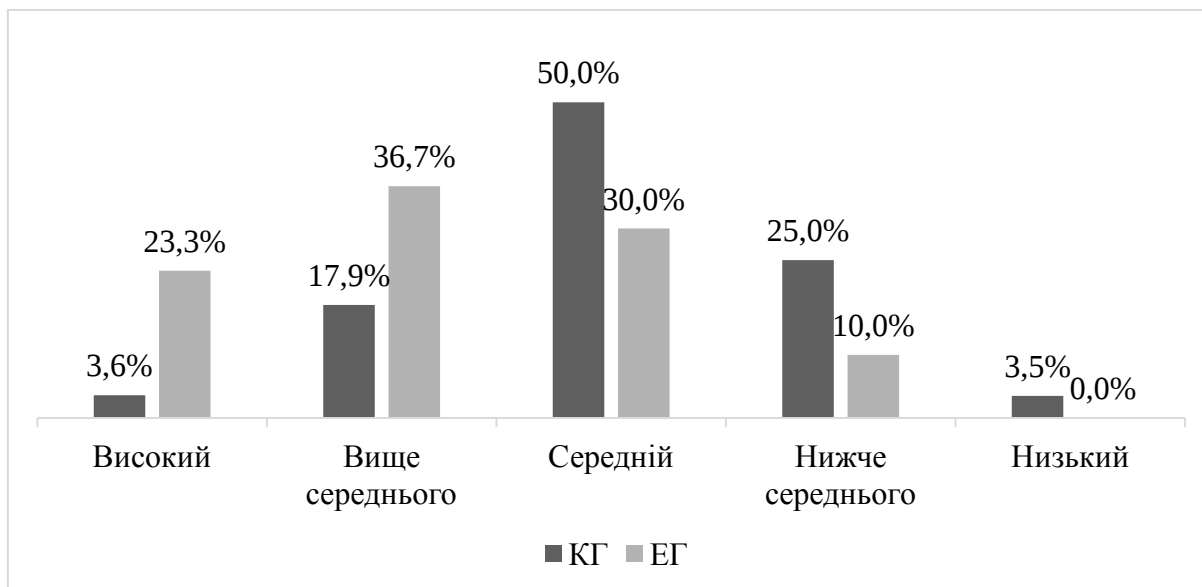


Рис. 3.4. Рівні розвитку спритності (човниковий біг 4×9 м, %) після експерименту

У результаті експерименту кількість учнів із вище середнім і високим рівнем спритності (рис. 3.4) в експериментальній групі зросла майже до 60 %, тоді як у контрольній групі — лише до 21 %. Це свідчить про позитивний вплив інтегрованих завдань, спрямованих на взаємодію та орієнтацію у просторі, які стимулювали увагу, швидкість реакції та узгодженість дій.

Рівень розвитку силових якостей (рис. 3.5) у дітей експериментальної групи значно покращився — частка школярів із середнім і вище середнього рівнем становить понад 86 %, тоді як у контрольній — лише близько 68 %. Використання рухових ігор зі стрибковими елементами та парної взаємодії (словесні інструкції, сигнали, оцінка техніки) дало змогу підвищити якість м'язових зусиль і техніку виконання стрибка.

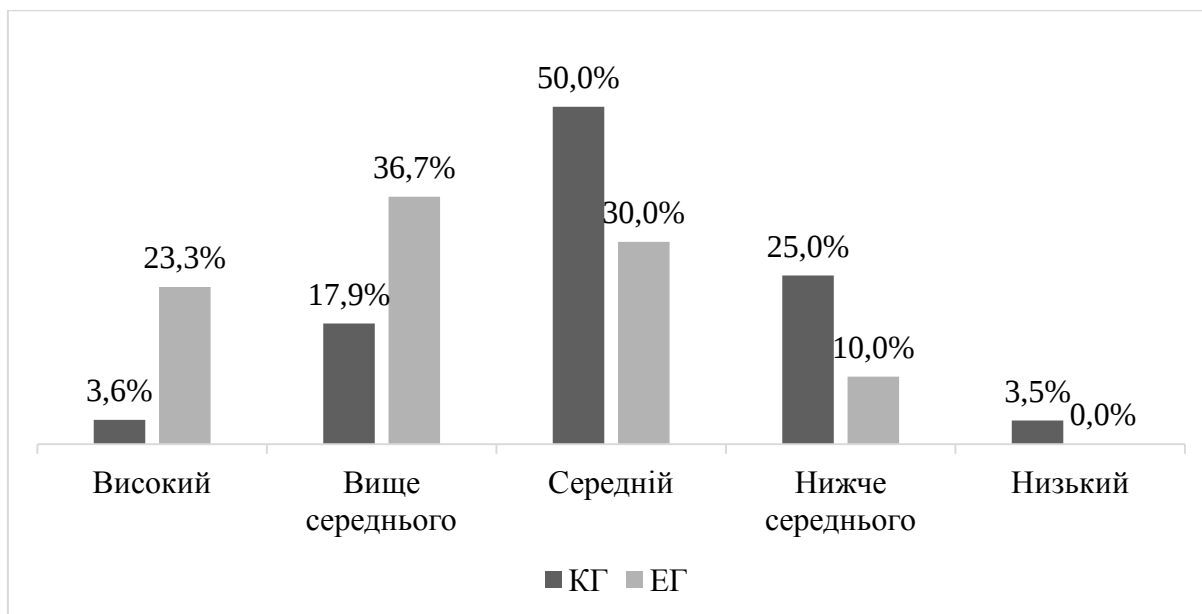


Рис. 3.5. Рівні розвитку силових якостей (стрибок у довжину з місця, %) після експерименту

Показники витривалості (рис. 3..6) в експериментальній групі зросли більш виражено: частка дітей із високим та вище середнім рівнем збільшилася з 13 % до 60 %, тоді як у контрольній групі — лише до 21 %. Це пояснюється цілеспрямованим розвитком здатності підтримувати інтенсивність рухової діяльності через групові та комунікативні естафети.

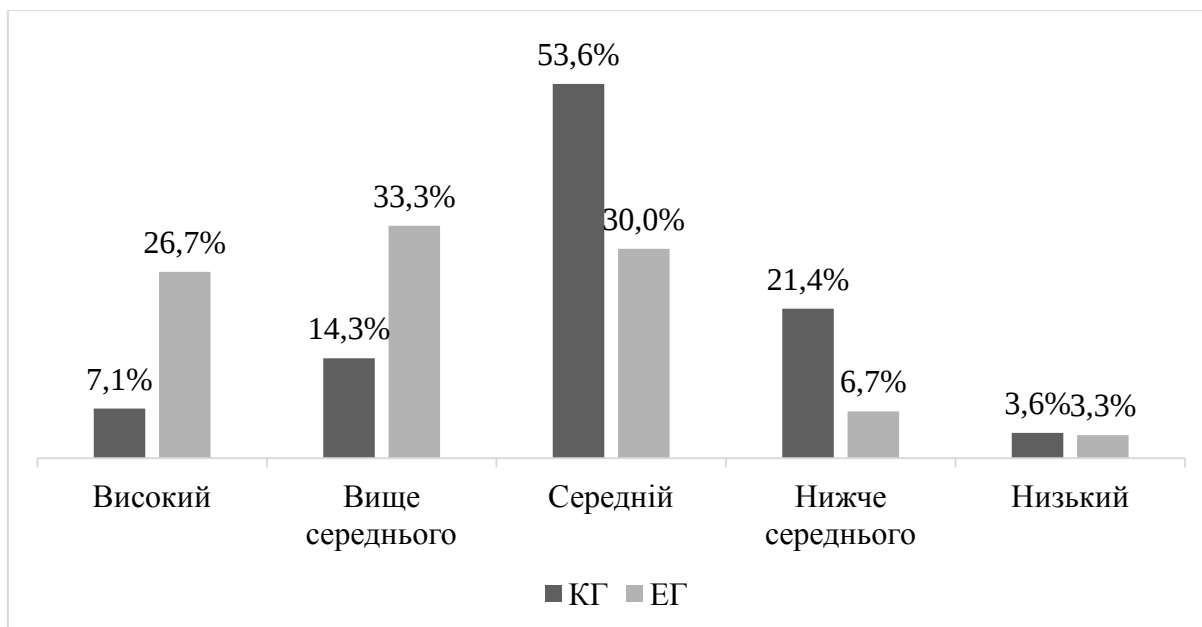


Рис. 3.6. Рівні розвитку витривалості (біг 600 м, %) після експерименту

Гнучкість у дітей молодшого шкільного віку залишилася однією з найрозвиненіших якостей. В експериментальній групі понад 70 % учнів показали вище середнього та високий рівень, що на 27 % більше, ніж у контрольній (рис. 3.7). Це результат систематичного використання вправ на гнучкість у парі та комунікативних елементів («дзеркальні рухи», словесна координація дихання).

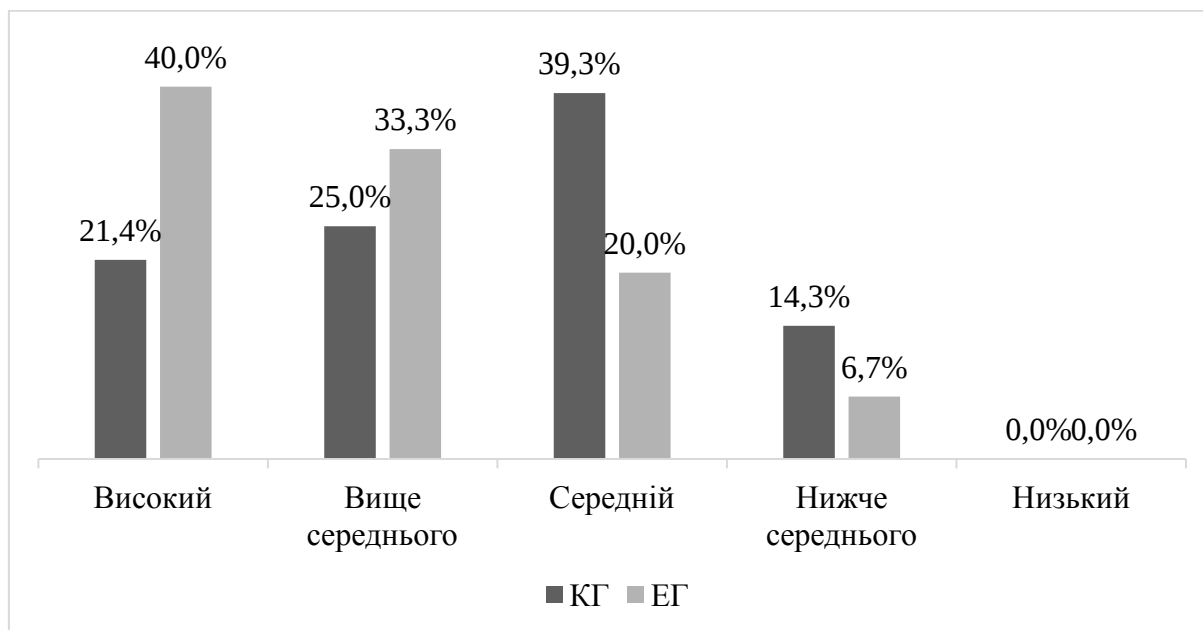


Рис. 3.7. Рівні розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед, %) після експерименту

У результаті експерименту координаційні здібності (рис. 3.8) значно покращилися: у ЕГ понад 63 % дітей мають вище середнього та високий рівень, тоді як у КГ таких лише 28 %. Комунікативно-рухові завдання («рух за сигналом партнера», «дзеркальні пози») сприяли розвитку рівноваги, концентрації та взаємного контролю.

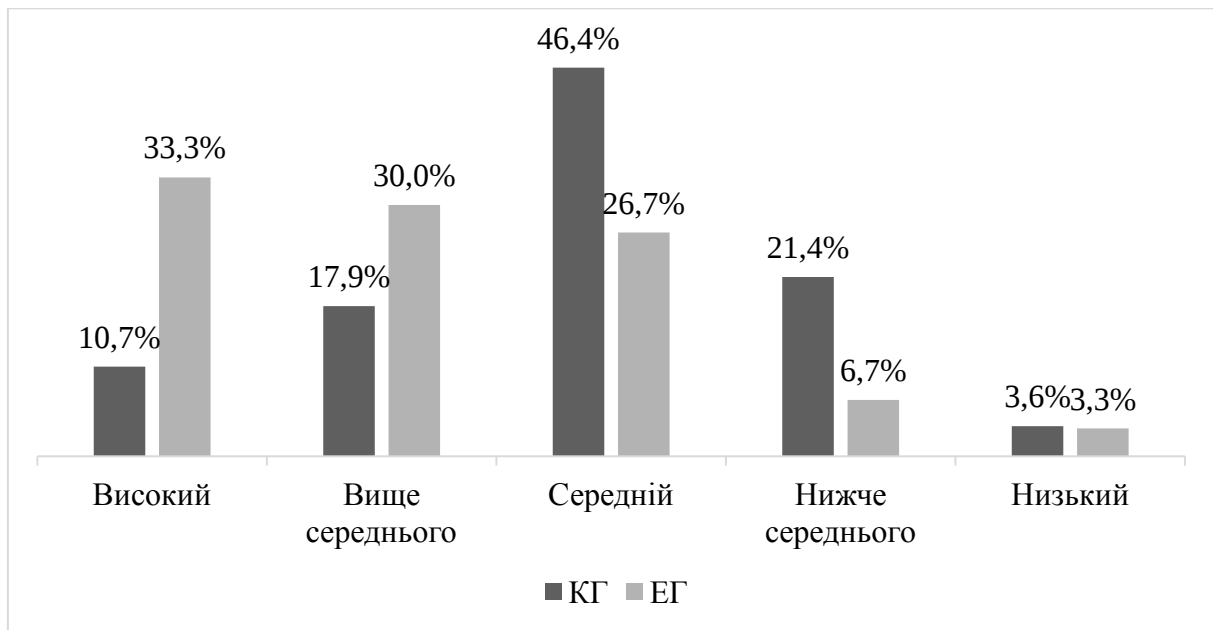


Рис. 3.8. Рівні розвитку координації (Тест «Фламінго», %) після експерименту

Таким чином, позитивна динаміка досліджуваних показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку дає підстави стверджувати про ефективність розробленої методики, заснованої на використанні комунікативної ситуації у процесі навчання рухових дій з урахуванням основних опорних точок під час формування орієнтовної основи рухового навичку.

Основними механізмами впливу на руховий розвиток дитини можна вважати формування рухової програми відповідно до основних опорних точок, які слугували дітям орієнтиром під час виконання рухів. У свою чергу, алгоритмічне побудування комунікативної ситуації між педагогом і дитиною сприяло кращому розумінню тих засобів і способів навчання, які педагог використовував відповідно до вікових та психологічних особливостей молодших школярів.

Образний та емоційно забарвлений опис способу виконання рухової дії забезпечував доступніше та точніше її розуміння дитиною, що істотно впливало на якісне засвоєння рухових навичок.

Отже, у ході педагогічного експерименту підтверджено ефективність навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку шляхом

інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань, побудованих на основі комунікативної ситуації з урахуванням провідних опорних точок.

## ВИСНОВКИ

1. Процес навчання рухових дій — це цілеспрямований педагогічний процес, результатом якого є сформовані рухові вміння та навички, здобуті знання (про фізичну культуру і спорт, здоров'я та його ресурси), а також сформовані звички й потреби (систематично займатися фізичними вправами, задовольняти потребу в руховій активності), мотиви та інтереси до занять фізичною культурою.

Процес навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку зумовлений низкою особливостей:

Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку завжди здійснюється у ширшому контексті особистісного розвитку дитини й не обмежується лише оволодінням руховими діями чи розвитком фізичних якостей.

Оволодіння руховими діями відбувається значною мірою через наслідування, на основі якого у дітей поступово розвивається самостійність.

Навчання рухових дій у молодших школярів найчастіше відбувається у колективній формі, що сприяє розвитку комунікативних і соціальних умінь.

Засоби фізичного виховання мають добиратися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, бути доступними, цікавими й емоційно привабливими.

Оскільки довільність і усвідомленість рухової діяльності у молодших школярів перебувають на стадії формування, регуляція рухової активності потребує безпосередньої участі вчителя чи педагога.

У процесі навчання рухових дій важливу роль відіграє комунікація між педагогом і дитиною, у результаті якої забезпечується розуміння словесних інструкцій та формування орієнтовної основи дії.

Розгляд сучасних підходів до методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку дає змогу зробити висновок, що в науці та практиці накопичено значний досвід щодо навчання дітей рухам.

Водночас аналіз наукових і навчально-методичних джерел свідчить, що не завжди приділяється належна увага цілеспрямованій постановці та вирішенню комунікативних завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів.

2. Нами обґрунтовано механізм інтегрованого розв'язання рухових і комунікативних завдань через побудову алгоритмічної комунікативної ситуації між педагогом і дитиною, зміст якої включає опис основних опорних точок.

Специфіка побудови комунікативної ситуації полягає в тому, що вона містить необхідні умови виконання рухової дії, які педагог озвучує у вигляді повідомлення, що має код, зрозумілий для дитини.

Комунікативна ситуація, яку педагог застосовує у зв'язці «слово – образ – рух», виступає своєрідним регулятором рухової діяльності дітей молодшого шкільного віку.

У цьому випадку дитина розпочинає виконання рухової дії, а педагог за допомогою показу й коментування здійснює керівництво діяльністю — контроль і регуляцію, використовуючи вербальні та невербальні засоби, фактично підказуючи дитині, як діяти.

Використання педагогом комунікативної ситуації у взаємодії з дітьми виступає орієнтовною діяльністю, що дозволяє зіставити дії дитини з еталоном, своєчасно їх коригувати та наблизити до зразка.

З часом зміст повідомлення інтеріоризується — переходить із зовнішнього мовлення у внутрішнє мовлення й надалі використовується дитиною як механізм управління рухом на етапі закріплення та вдосконалення рухових навичок.

Засвоївши словесні інструкції у внутрішньому мовленні, дитина може успішно застосовувати їх під час самостійних рухових дій і в повсякденному житті, збагачуючи власний руховий досвід.

Цілеспрямоване проговорювання педагогом основних опорних точок під час навчання рухових дій сприяє усвідомленості виконуваних рухів. Завдяки цьому рухова діяльність дитини стає більш осмисленою, а сама дитина поступово набуває здатності керувати власними руховими діями.

Виділено особливості застосування комунікативної ситуації у навчанні рухових дій дітей молодшого шкільного віку:

а) залежно від етапу формування рухових навичок, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей дитини можна використовувати комунікативну ситуацію розгорнутого або згорнутого типу;

б) опис рухового завдання озвучує педагог, а спосіб його розв'язання обговорюється разом із дітьми;

в) зміст рухового завдання може впливати зі сюжету або образу героя, відповідно спосіб розв'язання завдання диктує ситуація;

г) через комунікативну ситуацію педагог знайомить дітей із культурними зразками рухів, формуючи рухову поведінку.

Методика навчання рухових дій має мати алгоритмічний характер і будуватися з урахуванням вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку, етапів формування рухових навичок та загальних закономірностей рухового розвитку дитини.

3. Аналіз підсумкових результатів педагогічного експерименту показав суттєве покращення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, особливо в учнів експериментальної групи, які навчалися за програмою інтегрованого поєднання рухових і комунікативних завдань. Отримані дані свідчать про ефективність

інтегрованого підходу у формуванні базових фізичних якостей і розвитку психомоторної сфери школярів.

Після завершення експерименту в учнів експериментальної групи зафіксовано істотне підвищення показників за всіма тестами. Найбільший приріст відзначено у розвитку швидкості, спритності та координації, що пов'язано з активним використанням парних і групових вправ, рухливих ігор, ситуацій мовленнєвої взаємодії. Такі засоби сприяли підвищенню реактивності, просторової орієнтації та точності рухів.

Значне покращення спостерігалось також у показниках силових якостей і витривалості. Учні експериментальної групи продемонстрували вищу ефективність м'язових зусиль і здатність підтримувати фізичну активність тривалий час. Це підтверджує, що інтеграція рухових і комунікативних компонентів позитивно впливає на загальну працездатність та мотивацію дітей.

Гнучкість залишилася найрозвиненішою фізичною якістю, проте й тут у експериментальній групі зафіксовано вище зростання результатів (до 70 % учнів із середнім та вищим рівнем). Це свідчить про раціональне використання засобів розтягування у поєднанні з комунікативними вправами, які розвивають контроль рухів і дихання.

Покращення координаційних здібностей у експериментальній групі було більш вираженим: частка учнів із високим і вище середнього рівнем зросла більш ніж удвічі. Це є наслідком систематичного застосування інтегрованих вправ, що поєднували рухові дії з елементами взаємодії, зосередженості та емоційної регуляції.

У контрольній групі зміни мали помірний характер і пояснюються природним віковим розвитком дітей. Загалом, частка учнів із високим та вище середнього рівнем розвитку фізичних якостей в експериментальній групі становила 55–65 %, тоді як у контрольній — лише 20–25 %.

Отже, результати дослідження підтвердили, що інтегроване навчання рухових дій у поєднанні з комунікативними завданнями є педагогічно

доцільним і ефективним засобом розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток рухової та мовленнєвої активності, підвищує мотивацію до занять, формує вміння співпрацювати й сприяє створенню позитивного емоційного середовища під час уроків фізичної культури.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук О., Бичук О., Іваніцький Р. Аналіз фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з депривацією слуху. Академічні студії серія «Педагогіка». 2024. С 204-208.
2. Бичук О. І. Профілактика порушень постави у дітей шкільного віку на уроках фізичної культури / О. І. Бичук // Вісник Волинського державного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2000. No 1. С. 67–70.
3. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: Навчально-методичний посібник. 2-е видання. К., 2003. 140 с.
4. Богініч О. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 224 с.
5. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання 1-4 класи. Харків.: Вид. «Ранок», 2009. 224 с.
6. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
7. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
8. Грибан Г.П. Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей / Г.П. Грибан // Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. Житомир: Рута, 2009. С. 115–188.
9. Гриньова ТІ, Мулик КВ. Визначення рівня фізичного здоров'я дітей 10–13 років, що займаються туризмом за авторською програмою “Туристське багатоборство”. Слобожанський науковоспортивний вісник : [нак.-теорет. журн.]. 2014; 1 (39): 22-27.

10. Давибіда, Н, Яковлев, В. (2023). Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 6-10. 10.11603/1811-2471.2023.v.i2.13887.
11. Денисенко Н. Працездатність дитини. Дошкільне виховання. 2005. №5. С. 18-20.
12. Денисенко Н. Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних навчальних закладів : автореф . дис... д-ра пед. наук. К., 2002. 30 с.
13. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух - до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.
14. Денисенко Н. Ф., Лиходід Л. В., Лупінович С. В. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.
15. Денисова Л. В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні та спорті: Підручник для університетів. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 127 с.
16. Долбишева Н. Г. Загальні основи неолімпійського спорту як нормативна дисципліна підготовки фахівців зі спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 10. С. 20–24.
17. Дубогай О. Д. Технологічні особливості відношення молодших школярів до фізичної культури / О. Д. Дубогай, І. В. Іваній // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк: Видавництво «Волинська обласна друкарня», 2005. С. 218-222.
18. Дурманенко М. Співвідношення рівня розвитку координаційних здібностей з вестибулярною стійкістю у дітей старшого дошкільного віку. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2008. Т.2. С. 85-89.

19. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015; 2: 44-52.
20. Замрозович С. Р. Формування готовності дітей старшого дошкільного віку до навчання в школі у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Одеса, 2010. 24 с.
21. Іваній І., Веліканов О. Теоретичні засади розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Олімпійський та параолімпійський спорт. 2025. С 37-41. 10.32782/olimpspu/2025.1.7.
22. Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійноприкладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 208 с.
23. Кашуба В. О., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. К.: Центр учбової літератури, 2018. 768 с.
24. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для учителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2018. 80 с.
25. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К. : Олімп, л-ра, 2010. 248 с.
26. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.
27. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
28. Круцевич Т., Андрєєва О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. №1. С. 5-13.

29. Круцевич Т., Пангелова Н. Зарубіжний досвід організації рекреаційної діяльності дітей в умовах паркових комплексів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ. 2013. №2. С. 41-43.

30. Круцевич Т., Пангелова Н. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт. Луцьк. 2012. № 3(19). С. 157-162.

31. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети. Х.: Вид. «Ранок». 2009. 128 с.

32. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку Про себе треба знати, про себе треба дбати. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 120 с.

33. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. До здоров'я дітей - через освіту дорослих: Технологія взаємодії дошкільних навчальних закладів з родинами. Тернопіль : Мандрівець, 2012. 176 с.

34. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 192 с.

35. Лохвицька Л. Психічне здоров'я як складова у моральному зростанні особистості дошкільника. Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький. 2012. №27. С. 408-414.

36. Лохвицька Л. Формування основ безпечної поведінки в дітей дошкільного віку (на матеріалі використання польської народної літератури) Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький. 2011. №23. С. 134-138.

37. Лохвицька Л., Карцева Н. Соціалізація дітей старшого дошкільного віку в процесі сюжетно-рольових ігор. Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький. 2010. №19. С. 129-133.

38. Максименко Л., Зайцева В. Інноваційні підходи підвищення рівня рухової активності дітей у закладах дошкільної освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021. №6 (110). С. 186-194.

39. Матвеев С., Борисова О., Когут І., Гончаренко Є., Маринич В. Особливості виникнення нових форм рухової активності. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2013. № 2 (12). С. 3–10.
40. Носко Ю. М. Фізичний розвиток школярів початкової школи : монографія / Ю. М. Носко. Чернігів: ЧНПУ, 2012. 204 с.
41. Пангелова Н, Рубан В. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 1: 211-214.
42. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Переяслав-Хмельницький. 2013. 457 с.
43. Пангелова Н. Є., Дорошенко І. В. Організована рухова активність як провідний вид діяльності у формуванні моральних якостей особистості дошкільників 5-6 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. №1. С. 19-23.
44. Пангелова Н. Організована рухова активність як чинник своєчасного морального розвитку особистості дошкільників 5-6 років. Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький. 2012. №27. С. 199-203.
45. Полякова А. В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ. 2015. 22 с.
46. Пономаренко В., Дедух М., Бричук М. Характеристика фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними танцями. Physical Culture And Sport: Scientific Perspective. 3. 2025. С 73-79. 10.31891/pcs.2025.1(1).123.
47. Руденко ВМ. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури; 2012. 304 с.

48. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література; 2001. 440 с.
49. Синиця А. Взаємовплив рівня розвитку м'яких навичок та успішності і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка. 187. 2025. С 305-310. 10.58407/visnik.253149.
50. Согоконь О. А., Донець О. В. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури. Витоки педагогічної майстерності. Полтава : Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. С. 27–30.
51. Согоконь О. А., Донець О. В. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. Полтава : Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. 86 с.
52. Согоконь О. А., Донець О. В., Рибалко О. П. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання флорболу» : навч.-метод посіб. [для вчителів, учнів загальноосвітніх шкіл, та студентів коледжів, ЗВО фізкультурного профілю]. Полтава : Астроя, 2023. 49 с.
53. Спортивні свята і розваги в дитсадку : випуск 1 / упоряд. Н. В. Днесь. Тернопіль Харків : Вид. «Ранок», 2011. 96 с.
54. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі / упоряд. Т. С. Бондар. Х.: Веста : Вид. «Ранок», 2008. 192 с.
55. Сушик Наталія. Технологія соціального виховання «безпечне місце» дітей дошкільного, молодшого шкільного віку. Humanitas. 2024. С 82-88. 10.32782/humanitas/2024.5.12.
56. Толочик, І. Л. Фізичний розвиток учнів початкових класів в умовах НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ. Природнича освіта та наука, (2), 2025. С 88-92. <https://doi.org/10.32782/NSER/2025-2.14>

57. Тупчій Н. О. Режим рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К. 2001. 24 с.

58. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі / Упоряд. Г.І. Зюкова. Харків.: Вид. «Ранок», 2009. 224 с.

59. Шиян О. Визначення стану здоров'я учнів молодшого шкільного віку / О. Шиян // Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. No 1. С. 85 – 87.

60. Mariia Tikhonova, Diana Bermudes, Valerii Kyselov, Lyudmila Maksymenko, Yuliia Fetko. The problem of the obligation of a child athlete to comply with the provisions of the anti-doping legislation of Ukraine. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte.T.11. 2022.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

## Зміст комунікативної ситуації при навчанні основним рухам дітей молодшого шкільного віку

| Назва складової комунікативної ситуації / основного руху, його різновид |               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                          |                                                                      |                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| адресант                                                                | адресат       | Повідомлення                                                                                                                                          | код                                                                                                                                                                                                                                                                              | мета                                                                                     | канал зв'язку                                                        | результат                                                                                 |
| <i>Ходьба гімнастичного кроком</i>                                      |               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                          |                                                                      |                                                                                           |
| Вчитель                                                                 | Дитина (діти) | Ходьба виконується з носка широким кроком, стопа стосується опори (підлоги), рука - вперед і назад. Гімнаст ходить, утримує поставу, дивиться вперед. | Словесні засоби - передавати техніку ходьби гімнастичного кроком за допомогою словесних вказівок, невербальні - показувати виразність рухів (жести, міміка, образність руху «гімнаста»).                                                                                         | «Гімнасту» потрібно красиво ходити, дотримуючись поставу, крок широкий, дивитися вперед. | Живий голос вчителя, словесні вказівки щодо методики виконання руху. | Діти ходять як гімнасти, роблять широкий крок, зберігаючи поставу, координацію рук і ніг. |
| <i>Біг з підняттям прямих ніг вперед</i>                                |               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                          |                                                                      |                                                                                           |
| Вчитель                                                                 | Дитина (діти) | Біг виконується швидко з прямими ногами, руки координуються з біговими рухами як «олов'яні солдатики».                                                | Словесні засоби передають техніку бігу за допомогою словесних вказівок, піднімання прямих ніг вперед, невербальні засоби показують виразність рухів (жести, міміка, образність руху «олов'яні солдатики»). Ноги міцні, м'язи напружені, ноги висунуті вперед швидко і енергійні. | Ноги потрібно тримати напруженими, не розслаблятися, вони сильні і швидкі                | Живий голос вчителя, словесні вказівки щодо методики виконання руху. | Діти біжать, піднімаючи прямі ноги вперед. Хвалить дітей за точність рухів.               |
|                                                                         |               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                          |                                                                      |                                                                                           |

| <i>Стрибки в довжину з місця</i>                              |               |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вчитель                                                       | Дитина (діти) | Приготуйтеся: встаньте, ноги нарізно, стопи паралельні, руки вільні; зробити мах руками - відвести руки назад, напівприсід; відштовхування обома ногами (як пружина); Політ, нахил тулуба вперед, приземлення на п'яти, перекочування через всю стопу. | Покажіть рух, що супроводжується словесними вказівками, посміхніться, зосередьтеся на основних фазах (інтонації і жестах). Розмахуючи руками, ви допомагаєте «пружині» виштовхнути ноги вперед. Ноги сильні (м'язи напружені) і висуваються вперед, як пружина.                                        | Стрибати потрібно так, щоб приземлитися на дві ноги, зберігаючи рівновагу, при цьому «пружина» відштовхує вас якнайдалі.                                                                      | Живий голос вчителя, словесні вказівки щодо методики виконання руху. | Діти виконують стрибок відповідно до словесних вказівок вчителя. Затвердження та оцінка техніки стрибка вчителем. Як сильно висунула пружина (Саша, Таня...), Вони приземлилися на дві ноги. |
| <i>Стрибки в довжину з розбігом за методом «згинання ніг»</i> |               |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                                                                                                                                                                                              |
| Вчитель                                                       | Дитина (діти) | <i>Розбіг; відштовхування з енергійним випрямленням стопи (як пружини); махи руками вперед і вгору; політ; приземлення на п'яти з перекатом на всю стопу; Руки винесені вперед.</i>                                                                    | Покажіть руху, що супроводжується словесними вказівками, посміхніться, зосередьтеся на основних фазах (інтонації і жестах). Розбіг з 5 метрів, поштовх від дошки. Робіть махи руками, «пружина» виштовхує ноги вперед. У польоті «угруповання» рук і ніг, приземлення на дві ноги, випрямлення тулуба. | <i>Розбіг енергійний, Відштовхуйтеся поштовховою ногою для стрибка, далі, вам потрібна «пружина», щоб швидко і сильно виштовхувати ноги. Приземляйтеся на дві ноги, зберігаючи рівновагу.</i> | Живий голос вчителя, словесні вказівки щодо методики виконання руху. | Діти виконують розбіг, стрибки відповідно до словесних вказівок вихователя. Затвердження та оцінка техніки стрибка вчителем.                                                                 |
|                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                                                                                                                                                                                              |



|                                                                                   |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                      |                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вчитель                                                                           | Дитина (діти) | Встаньте на лінію з пакетом в правій руці. Спосіб кидка - прямою рукою знизу. 1 фаза – В. П: ноги трохи ширше плечей, ліва нога спереду, права нога відведена назад, права рука напівзігнута в лікті, корпус злегка повернутий, погляд вперед.<br>- нахил вперед, права рука зігнута, ліва рука відведена вниз і назад;<br>- розмахування рукою з предметом;<br>- Ривок руками вниз-назад-вгору. | Словесні засоби передати за допомогою<br>Словесна інструкція техніці: рука, яка кидає, сильна. Гойдалки енергійні, як помах крила сильного птаха (зображення яструба). Погляд спрямований вперед - на ціль.                    | Потрібно кидати точно в ціль, потрапляти з мішечком в центрі обруча.                                    | Живий голос вчителя, словесні вказівки щодо методики виконання руху. | Діти кидають мішечок у Хооп. Нагорода за точність удару, за техніку виконання: замах сильний, швидкий, стрімкий. |
| <i>Ходьба на гімнастичній лаві з мішком на голові, руки в сторони (рівновага)</i> |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                      |                                                                                                                  |
| Вчитель                                                                           | Дитина (діти) | Встаньте на лавку, покладіть мішечок на голову, руки в сторони, походіть по лаві, утримуючи рівновагу.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Вербальні засоби дозволяють передати за допомогою словесних інструкцій техніку ходьби з мішком на голові, зберігаючи рівновагу. Невербальні засоби показують виразність рухів (жести, міміка, образність руху «канатоходець»). | «Канатоходець» повинен красиво ходити, не упускаючи сумку, спостерігаючи за поставою, дивлячись вперед. | Живий голос вчителя, словесні вказівки щодо методики виконання руху. | Діти ходять по лавці з мішком на голові, руки в сторони, утримуючи рівновагу.                                    |

### Методи оволодіння роздільною руховою дією

На етапі початкового навчання будь-якої рухової дії завдання педагога полягає в тому, щоб створити у дітей мотивацію до оволодіння вивченим рухом і створити умови для формування адекватного образу руху. На етапі початкового навчання необхідно створити «модель необхідного майбутнього», яка, за своєю суттю, є динамічною моделлю або руховим завданням. Результатом початкового етапу навчання є здатність дитини відтворювати рухову дію в його загальних обрисах. На наступних етапах оволодіння руховими навичками можна домогтися більш точного відтворення дитиною вивченого рухового дії.

Етап навчання новим руховим діям можна представити таким чином:

1 етап - спостереження за зовнішньою структурою руху, виділення елементів техніки руху за допомогою вчителя (інструктора, вихователя):

а) Вихователь у доступній для дітей дошкільного віку формі повідомляє про виконання завдання, змістом якого є спостереження за рухом окремих кінематичних одиниць і ланок тіла людини, що виконує рух. Демонстрація вивченого руху проводиться в повільному темпі;

б) Діти стежать очима (або пальцями) за рухом цих частин тіла і моделюють бачену дію (за допомогою рук, графічних зображень або предметів). Під час побудови моделі дії вихователь вимовляє словесну інструкцію, а також просить дітей вимовити разом з ним «словесну формулу руху».

2 етап - створення відчуттів і уявлень про динамічну структуру освоєного руху:

а) використання об'єктивної дії в контексті певного сюжету. Вихователь, використовуючи метод розповіді, в якому просить дітей про допомогу казковому герою, пропонує виконати освоєне рух в загальних рисах. Цей прийом використовується як стимул для заохочення майбутньої діяльності. При розучуванні рухових дій обраний сюжет розповіді повинен вимагати виконання дії по відношенню до якогось предмета. Наприклад, при розучуванні кидка в ціль використовується ситуація «допоможіть герою збивати предмети»; У стрибках у довжину з положення стоячи - стрибки через струмок, калюжі без намокання ніг. Використовувані педагогом прийоми доступною для дітей мовою не тільки зрозумілі йому за змістом, але і сприяють створенню образу рухової дії з урахуванням специфіки дитячого сприйняття.

б) Виконання дітьми предметної дії супроводжується вимовою «словесної формули руху» або «словесної інструкції», що дає можливість поєднати уявлення про рух, отримане дитиною в результаті спостереження, і відчуття динамічної структури

виконуваної дії;

в) Тільки після виконання руху в режимі предметної дії можна переходити до виконання ведучих вправ, які доповнюють інформацію про техніку виконання освоєного дії. Провідні вправи виконуються переважно в ускладнених умовах.

Наприклад, при навчанні стрибкам у довжину з положення стоячи виділяють такі орієнтири:

перший момент - поштовх обома ногами разом;

другий момент - стрибок вперед і вгору;

Третій момент - активне згинання ніг після поштовху у фазі польоту, підтягування колін до грудей різким рухом з подальшим випрямленням ніг.

Діти спостерігають за стрибком - вихідним положенням, як рухаються ноги при виконанні поштовху і польоту, як рухаються руки, як рухається тіло. Потім діти промальовують контури руху спостережуваних ланок в повітрі. Далі проводиться контроль-обговорення, виявлення і виправлення помилок в техніці рухової дії.