

УДК 373.3.044-059.2-022.312:796.012.21

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-168-178

**Гвоздецька Світлана Володимирівна,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;  
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна.  
sveta-gvozdecka@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-7744-7471>

**Рибалко Петро Федорович,**  
доктор педагогічних наук, доцент;  
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна.  
petrorybalko13@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-6460-4255>

**Прокопова Людмила Іванівна,**  
старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна.  
milaprokopova32@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-3731-0729>

**Дубинська Оксана Яківна,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;  
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна.  
okdubynska@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-7088-3484>

**Красілов Андрій Дмитрович,**  
кандидат педагогічних наук, старший викладач  
кафедри теорії і методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна.  
krasilovandrei79@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-6167-3151>

### **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ**

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

Тому для підготовки висококваліфікованих, активних, працьовитих громадян України, які матимуть здатність до швидкої адаптації до різних умов життя, володітимуть високим рівнем точності рухів, високою продуктивністю праці, необхідно приділяти більше уваги такій якості як спритність. Звичайно розвивається вона на всіх етапах онтогенезу людини, проте акцент на її розвиток необхідно зробити ще в дитинстві, оскільки перший сенситивний період розвитку вищезазначеної якості припадає на молодший шкільний вік (Круцевич Т.Ю., 2017; Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І., 2015 та інші).

Ряд авторів (Круцевич Т. Ю., 2017; Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., 2015., Трояновська М. М., 2012 та інші) підкреслюють значущість такої фізичної якості як спритність та зазначають, що цей віковий період є таким собі базовим підґрунтям для опанування швидкістю пристосування до змінних умов, точністю, ефективністю, економічністю, швидкістю виконання, а також високою координацією рухів.

У сучасній школі існує проблема, що пов'язана з інтенсифікацією розумової діяльності та зниженням рівня фізичної активності. Науковцями (Павловою Т. В., Діденко Т. В., 2017) підтверджено, що рухова активність учнів початкових класів значно скоротилася в порівнянні з дошкільниками приблизно в 2-2,5 рази. Це свідчить про те, що обов'язкові уроки з фізичної культури в школі не завжди спроможні зменшити дефіцит рухової активності молодших школярів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, впливати на розвиток компонентних складових спритності, що в майбутньому негативно відобразиться на пристосуванні людини до певних умов.

Беручи до уваги те, що більшість учнів відвідує групи продовженого дня, частину часу вільну від виконання домашніх завдань можна відвести на проведення «годин фізичної культури» (Гаврилук А. П., 2010). Згідно цієї форми занять з фізичної культури в групах продовженого дня можна проводити вправи для активного відпочинку учнів, закріплення та вдосконалення рухових умінь і

навичок, підвищувати рівень працездатності, а також розвивати фізичні якості, у тому числі й спритність.

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

Рухливі ігри є найбільш доступними і ефективними для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Оскільки вони, у свою чергу, здатні максимально зацікавити, захопити, стимулювати активність дітей для покращення засвоєння знань, адаптації до нових умов, а також підтримання нормальної рухової активності і піднесення емоційного стану (Рибалко П. Ф., Лоза Т.О., 2020).

Проблемі оптимізації фізичної культури у групах продовженого дня присвячені роботи багатьох учених таких як Дубогай О. Д., Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г., Бережна Т. І., 2020; Гаврилюк А. П., 2010 та інших. Автори висвітлюють значення й організаційно-методичні основи проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у групах продовженого дня. Однак питання щодо особливостей методики проведення таких занять для покращення рівня загальної фізичної підготовленості, а особливо спритності, розкрито недостатньо.

Все це відкриває нові можливості розширення науково-обґрунтованої методики підвищення рівня розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор у групах продовженого дня.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку у групах продовженого дня засобами рухливих ігор.

Для досягнення визначеної мети передбачалося виконання таких теоретичних та практичних завдань:

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

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

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони розширяють уявлення про можливості розвитку спритності молодших школярів для підвищення рівня їх адаптованості до швидкого темпу сучасного життя, якості та ефективності виконання рухових

завдань, а також створення відповідної бази рухових умінь та навичок. Практичне використання розробленої методики дозволить ефективно і цілеспрямовано використовувати рухливі ігри в групах продовженого дня зі школярами молодших класів.

У процесі вивчення й аналізу науково-методичної літератури було визначено, що додаткове використання рухливих ігор на годинах фізичної культури в групах продовженого дня позитивно впливає на розвиток спритності в учнів молодшого шкільного віку. Також аналіз існуючих програм і методик стосовно проведення годин фізичної культури у групах продовженого дня показав, що вони малочислені та застарілі і потребують наукового обґрунтування.

Для заздалегідь визначеного та спрямованого впливу на розвиток спритності у молодших школярів на годинах фізичної культури у групах продовженого дня була розроблена авторська методика, при складанні якої були враховані:

- зміст шкільної програми з фізичної культури для молодших школярів;
- вік, стать, рівень фізичної підготовленості;
- бажання школярів відвідувати години фізичної культури.

Основним принципом, який був покладений в основу методики підвищення рівня розвитку спритності у молодших школярів на годинах фізичної культури у групах продовженого дня, є принцип врахування сенситивних періодів розвитку даної якості, вікові та статеві особливості дітей даного віку.

Оскільки години фізичної культури у групах продовженого дня не регламентовані за часом, то більш доцільно було розділити такі заняття за частинами, такими як: підготовча, основна, заключна.

Підготовча частина годин фізичної культури складалася з бігових вправ, комплексу загально-розвивальних вправ під музичний супровід в русі та на місці. Ця частина заняття проводилася з використанням фронтального методу організації, оскільки це дозволяло виконувати вправи з максимальною моторною щільністю.

У підготовчу частину заняття поступово включалися вправи на розвиток спритності у дітей, що дозволило їм більш швидко опанувати нові рухові уміння та навички з подальшим їх удосконаленням.

Більшість часу в основній частині заняття відводилося на рухливі ігри, які були спрямовані на розвиток фізичних якостей, здебільшого спритності, де діти намагалися розв'язати певні рухові завдання. Одні з них були спрямовані на швидкість реакції, інші на точність рухів, також на швидкість адаптації до штучно створених умов, які постійно змінювались.

Друга половина основної частини містила вправи спрямовані на розвиток координаційних здібностей.

Заклучна частина заняття здебільшого проводилася за допомогою фронтального методу організації. Застосовувалися релаксаційні вправи

під музичний супровід з використанням різних вихідних положень: стоячи, сидячи та лежачи. Таким чином вдавалося привести внутрішні системи організму учнів у до робочий стан.

Експериментальна методика передбачала використання більш широкого кола рухливих ігор, які були спрямовані на розвиток спритності. Для розвитку окремих її видів використовувались наступні рухливі ігри:

- здатність до збереження рівноваги: «стрибучі павучата», «на вільне місце», «карлики та велетні», «злови комара» та інші;
- здатність відчувати ритм: «вовк і зайчата», «зівака», «кіт і миша» та інші;
- здатність до довільного розслаблення м'язів: «гонка м'ячів», «карлики та велетні» та інші;
- здатність до узгодженості рухів: «злови комара», «карлики та велетні», «космонавти» та інші;
- здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів: «вовк і зайчата», «кіт і миша», «на вільне місце», «рибалки», «третій зайвий», «гонка м'ячів», «карлики та велетні», «злови комара» та інші.

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

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

Для експериментального обґрунтування розробленої нами методики розвитку спритності у молодших школярів засобами рухливих ігор на годинах фізичної культури у групах продовженого дня був проведений педагогічний експеримент на базі Сумської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 24, м. Суми.

У ході експерименту були організовані дві однорідні групи учнів – власне експериментальна і контрольна. До експериментальної групи увійшли школярі третіх класів (15 учнів), що відвідували години фізичної культури у групах продовженого дня та займалися за розробленою нами методикою. Школярі відвідували такі заняття щоденно, окрім вихідних днів. Контрольну групу склали школярі третіх класів, що відвідували години фізичної культури у групах продовженого дня за стандартною методикою в тій самій кількості.

До та після експерименту було проведено обстеження молодших школярів експериментальної і контрольної груп, у ході якого визначався їх рівень розвитку спритності. Контрольні випробування проводилися на початку основної частини заняття, для зниження вірогідності впливу травматичних факторів на організм дитини.

Після проведення експерименту усі контрольні показники розвитку спритності у дітей зросли в обох групах, проте найбільший приріст все ж відбувся в експериментальній групі, що відображено на рисунку 1.

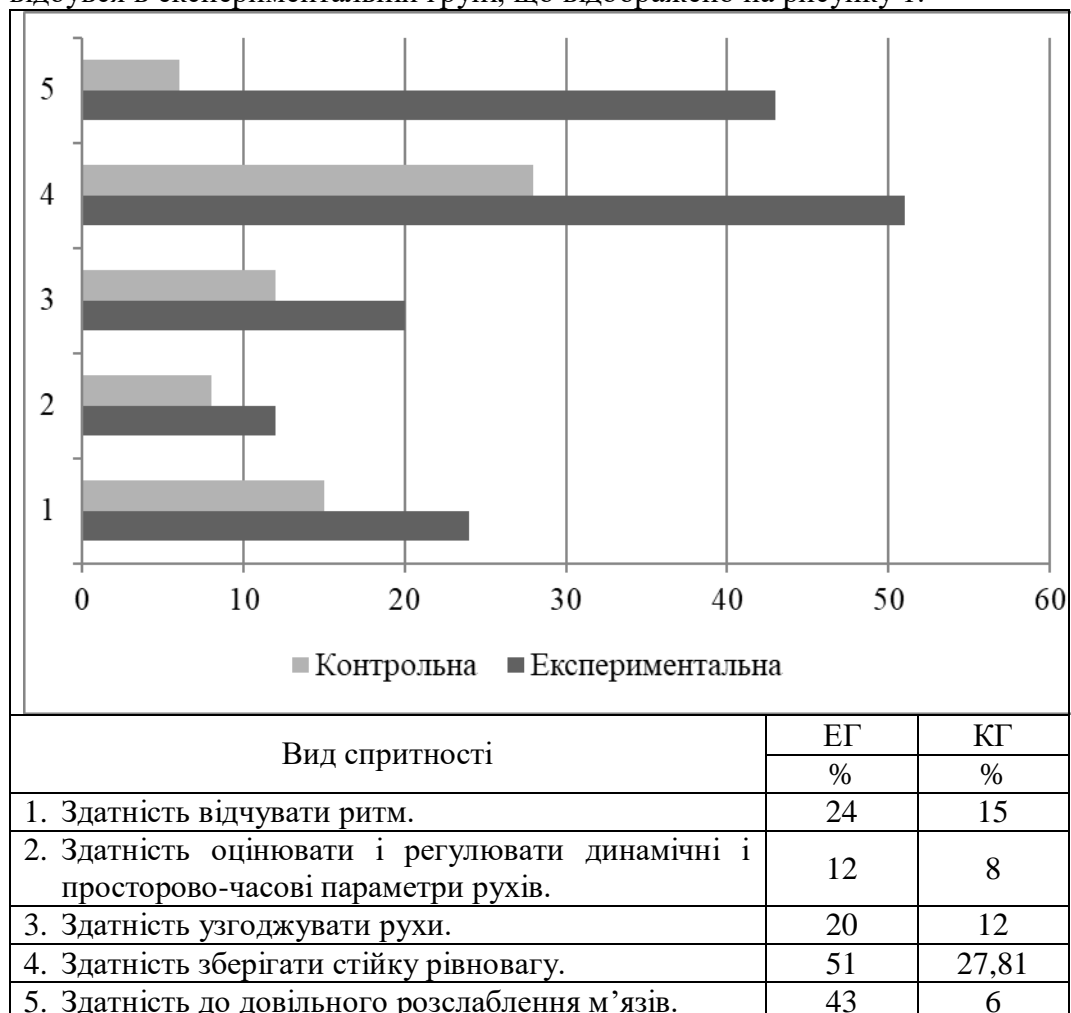


Рис. 1. Приріст показників розвитку спритності в експериментальній та контрольній групах.

Так, здатність до збереження рівноваги в дітей експериментальної групи зросла на 51%, здатність відчувати ритм – на 24%, здатність до довільного розслаблення м'язів – на 43%, здатність до узгодженості рухів – на 20%, здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів – на 12% відповідно.

Отже, результати педагогічного експерименту свідчать про те, що використання авторської методики на годинах фізичної культури у групах продовженого дня забезпечило отримання більш високого рівня розвитку спритності у дітей експериментальної групи.

*Висновки:*

1. Акцентований розвиток спритності та вдосконалення рівня фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку на годинах фізичної культури у групах продовженого дня з переважним використанням рухливих ігор слід розглядати як один з найефективніших шляхів підвищення рухової активності в системі шкільної освіти.

2. Години фізичної культури в групах продовженого дня, за розробленою нами методикою, забезпечують досягнення учнями молодшого шкільного віку більш швидкого приросту в показниках розвитку спритності ніж заняття за традиційною методикою.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики розвитку психофізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку на годинах фізичної культури у групах продовженого дня з переважним використанням рухливих ігор.

### **Список використаної літератури**

**1. Теорія і методика фізичного виховання:** підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 1. Методика фізичного виховання різних груп населення. 382 с. **2. Огарь Г. О.,** Санжаров В. А., Ласиця В. І. Розвиток спритності учнів молодших класів ігровими засобами з елементами єдиноборства. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2015. № 1. С. 73–75. **3. Трояновська М. М.** Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 1(7). С. 112–119. **4. Павлова Т. В.,** Діденко Т. В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку в позаурочних заняттях. *Науковий часопис Національного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 5. С. 74–78. **5. Рибалко П. Ф.,** Лоза Т. О. Вивчення інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання. *Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World (November 17-18, 2020, Bratislava, Slovak Republic)*. Bratislava, 2020. 393 p., illus., tabs., bibls. С. 273–282. **6. Дубогай О. Д.,** Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г., Бережна Т. І. Забезпечення здоров'язбережувальної рухової активності учнів молодших класів в умовах Нової української школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 3К (123). С. 143–146. **7. Гаврилюк А. П.** Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2010. 20 с.

### **References**

- 1. Krutsevych, T. Yu.** (2017). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: u 2 t. T. 1. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleння [Theory and methods of physical education: in 2 volumes. Vol. 1. Methods of physical education of different groups]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
- 2. Ohar, H. O., Sanzharov, V. A., & Lasytsia V. I.** (2015). Rozvytok sprytnosti uchniv molodshykh klasiv ihrovymy zasobamy z elementamy yedynoborstva [Development of agility of pupils of junior classes by game means with elements of martial arts]. *Zdorov'e, sport, rehabilitaciya – Health, sports, rehabilitation, 1*, 73-75 [in Ukrainian].
- 3. Troianovska, M. M.** (2012). Teoretychnyi analiz rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Theoretical analysis of development of coordination skills in physical education and sports]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu – Bulletin of Zaporizhzhia National University, 1* (7), 112-119 [in Ukrainian].
- 4. Pavlova, T. V., & Didenko, T. V.** (2017). Osoblyvosti rukhovoï aktyvnosti ditei molodshoho shkilnoho viku v pozaurochnykh zaniattiakh [Features of motor activity of children of primary school age in extracurricular activities]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 5*, 74-78 [in Ukrainian].
- 5. Rybalko, P. F., & Loza, T. O.** (2020). Vyvchennia interesiv molodshykh shkoliariv do rukhovoï aktyvnosti v protsesi fizychnoho vykhovannia [The study of the interests of junior schoolchildren to motor activity in the process of physical education]. *Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World (November 17-18, 2020, Bratislava, Slovak Republic)*. (pp. 273-282). Bratislava [in Ukrainian].
- 6. Dubohai, O. D., Tymoshenko, O. V., Domina, Zh. H., & Berezhna, T. I.** (2020). Zabezpechennia zdoroviazberezhualnoi rukhovoï aktyvnosti uchniv molodshykh klasiv v umovakh Novoi ukrainskoi shkoly [Ensuring healthy motor activity of junior students in the New Ukrainian school]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 3K (123)*, 143-146 [in Ukrainian].
- 7. Havryliuk, A. P.** (2010). Orhanizatsiia fizychnoi kultury uchniv molodshoho shkilnoho viku v hrupakh prodovzhenoho dnia [Organization of physical culture of primary school students in groups of the extended day]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Luts'k [in Ukrainian].



**Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І.,  
Дубинська О. Я., Красілов А. Д. Особливості розвитку спритності у  
дітей молодшого шкільного віку в групах продовженого дня**

Стаття присвячена дослідженню проблеми розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку на годинах фізичної культури у групах продовженого дня. Метою статті є розробка та експериментальне обґрунтування методики розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку у групах продовженого дня засобами рухливих ігор. Для реалізації визначеної мети було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування рівня розвитку спритності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У процесі вивчення й аналізу науково-методичної літератури було визначено, що додаткове використання рухливих ігор на годинах фізичної культури в групах продовженого дня позитивно впливає на розвиток спритності в учнів молодшого шкільного віку. Також аналіз існуючих програм і методик стосовно проведення годин фізичної культури у групах продовженого дня показав, що вони малочислені та застарілі і потребують наукового обґрунтування.

Для заздалегідь визначеного та спрямованого впливу на розвиток спритності у молодших школярів на годинах фізичної культури у групах продовженого дня була розроблена авторська методика, при складанні якої були враховані: зміст шкільної програми з фізичної культури для молодших школярів, вік, стать, рівень фізичної підготовленості, бажання школярів відвідувати години фізичної культури.

Для експериментального обґрунтування розробленої нами методики був проведений педагогічний експеримент, результати якого свідчать про ефективність використання авторської методики для розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку на годинах фізичної культури у групах продовженого дня.

*Ключові слова:* спритність, групи продовженого дня, година фізичної культури, молодший шкільний вік.

**Гвоздецкая С. В., Рыбалко П. Ф., Прокопова Л. И.,  
Дубинская О. Я., Красилов А. Д. Особенности развития ловкости у  
детей младшего школьного возраста в группах продленного дня**

Статья посвящена исследованию проблемы развития ловкости у детей младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре в группах продленного дня. Целью статьи является разработка и экспериментальное обоснование методики развития ловкости у детей младшего школьного возраста в группах продленного дня средствами подвижных игр. Для реализации поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование уровня развития ловкости, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В процессе изучения и анализа научно-методической

литературы было установлено, что дополнительное использование подвижных игр на занятиях по физической культуре в группах продленного дня положительно влияет на развитие ловкости в учащихся младшего школьного возраста. Также анализ существующих программ и методик по проведению занятий по физической культуре в группах продленного дня показал, что они малочисленные и устаревшие, а также требуют научного обоснования.

Для заранее определенного и направленного воздействия на развитие ловкости у младших школьников на занятиях по физической культуре в группах продленного дня была разработана авторская методика, при составлении которой были учтены: содержание школьной программы по физической культуре для младших школьников, возраст, пол, уровень физической подготовленности, желание школьников посещать занятия по физической культуре.

Для экспериментального обоснования разработанной нами методики был проведен педагогический эксперимент, результаты которого свидетельствуют об эффективности использования авторской методики для развития ловкости у детей младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре в группах продленного дня.

*Ключевые слова:* ловкость, группы продленного дня, занятия по физической культуре, младший школьный возраст.

**Gvozdet'ska S., Rybalko P., Prokopova L., Dubyn'ska O., Krasilov A.  
Peculiarities of Agility Development in Children of Primary School Age in  
Groups of the Extended Day**

The article is devoted to the study of the problem of agility development in children of primary school age at physical education classes in extended day groups. The aim of the article is to develop and experimentally substantiate the methodology of developing agility in children of primary school age in groups of extended day by means of moving games. To achieve this goal, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, testing the level of agility, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. In the process of studying and analyzing the scientific and methodological literature, it has been determined that the additional use of moving games at physical education classes in extended day groups has a positive effect on the development of agility in primary school pupils. Also, the analysis of existing programs and methods for conducting physical education classes in extended day groups showed that they are small and outdated and need scientific justification. For a predetermined and targeted impact on the agility development in primary school pupils at physical education classes in groups of extended day was developed the author's methodology, which took into account: the content of the school curriculum in physical education for primary school children, age, gender, fitness level, pupils' desire to attend physical education classes.

To experimentally substantiate the developed methodology, a

pedagogical experiment was conducted, the results of which indicate the effectiveness of the author's methodology for the agility development in children of primary school age at physical education classes in extended day groups.

*Key words:* agility, extended day groups, physical education class, primary school age.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Томенко О. А.