

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ****DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES
OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE**

Нестерчук Н. Є., Сидорук І. О., Зарічнюк І. Р., Чоповський Д. П.
*Національний університет водного господарства та природокористування,
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я,
м. Рівне, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.16>

Анотації

У статті ми проаналізували основні аспекти розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Розглянули особливості прояву координаційних здібностей та фактори, які їх обумовлюють, також визначили основні принципи розвитку координаційних здібностей у процесі фізичної культури, висвітлили класифікацію координаційних здібностей. У ході роботи виявляли що, вправи для розвитку координаційних здібностей варто застосовувати на кожному занятті, у визначеному співвідношенні, починаючи із вступної частини, звертаючи увагу на їх гармонійне поєднання з вправами, спрямованими на розвиток рухових якостей дітей. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку є розвиток рухової функції та вміння керувати своїми рухами.

Координаційні здібності дитини виконують в управлінні рухами важливу функцію, а саме узгодження, упорядкування різноманітних рухових рухів в єдине ціле відповідно до поставленого завдання. Добре розвинені координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного навчання фізичних вправ. Розвивати координацію молодших школярів необхідно в різних формах занять. З досягненням певного рівня, вправи необхідно ускладнювати та оновлювати, щоб залишався елемент новизни. Визначили, що з молодшими школярами під час виконання рухових дій фахівці рекомендують використовувати музичний супровід та ігрову діяльність. Ігрова діяльність висуває певні вимоги до проявлення сенсомоторних реакцій, переробки інформації, мислення, уваги. Використання різноманітних вправ та методів ігрового спрямування в освітньому процесі дозволить зробити заняття цікавішими, розвивають у дітей самостійність й ініціативність, сміливість і рішучість, витримку і наполегливість. Тому рухливі ігри та естафети є найбільш дієвими та доступними засобами розвитку координаційних здібностей молодших школярів.

Ключові слова: координаційні здібності, розвиток, діти, рухова активність.

In the article, we analyzed the main aspects of the development of coordination abilities in children of primary school age. We considered the peculiarities of the manifestation of coordination abilities and the factors that determine them, also determined the main principles of the development of coordination abilities in the process of physical culture, highlighted the classification of coordination abilities. In the course of the work, it was found that exercises for the development of coordination abilities should be used in each lesson, in a certain ratio, starting from the introductory part, paying attention to their harmonious combination with exercises aimed at the development of children's motor skills. One of the most important tasks of physical education of preschool children is the development of motor function and the ability to control their movements.

The coordination abilities of the child perform an important function in the control of movements, namely the coordination and arrangement of various motor movements into a single entity in accordance with the task. Well-developed coordination skills are a necessary prerequisite for successful learning of physical exercises. It is necessary to develop the coordination of younger schoolchildren in various forms of classes. As a certain level is reached, the exercises must be made more difficult and updated so that the element of novelty remains. It was determined that experts recommend using musical accompani-

ment and game activities with younger schoolchildren during motor actions. Game activity puts forward certain requirements for the manifestation of sensorimotor reactions, information processing, thinking, and attention. The use of various exercises and methods of game direction in the educational process will make classes more interesting, develop children's independence and initiative, courage and determination, endurance and perseverance. Therefore, mobile games and relay races are the most effective and accessible means of developing the coordination abilities of younger schoolchildren.

Key words: coordination abilities, development, children, motor activity.

Вступ. Рівень розвитку координаційних здібностей відіграє важливу роль у повсякденному житті дітей молодшого шкільного віку. Від рівня розвитку координації залежить швидкість адаптації дитини до різних рухових ситуацій.

У молодшому шкільному віці відбувається формування фундаменту для розвитку координаційних здібностей, а також оволодіння знаннями, уміннями й навичками під час виконання вправ на координацію. Чим більшим запасом рухових навичок володіє дитина, тим багатшим буде її руховий досвід і ширша база для оволодіння новими формами рухової діяльності.

Мета статті – проаналізувати основні аспекти розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

Результати досліджень. В наш час необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення, з метою збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і особливо координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку [3].

Дослідження з проблеми розвитку координаційних здібностей у дітей свідчать, що точність м'язових диференціювань, спритність, координація рухів, швидкість успішно розвиваються у молодшому шкільному віці. Розвинувшись, вони зберігаються тривалий час і дозволяють успішно опановувати різноманітні рухові дії, які використовуються в побуті, праці та спорті.

Розглядаючи структуру координаційних здібностей, не можна не сказати про їх

взаємозв'язок з іншими фізичними якостями: гнучкості, сили, витривалості, швидкості. З одного боку, рівень розвитку координаційних здібностей залежить від рівня розвитку фізичних якостей, а з іншого – визначає можливість їх раціонального використання.

Науковці виокремлюють три основні види координації: нервову, м'язову і рухову [1; 7]. Спираючись на результати дослідників можна виділити класифікацію координаційних здібностей (рис. 1):

Розвиток координаційних здібностей значною мірою визначається тим, наскільки розвинені здібності до правильного сприймання та оцінювання власних рухів та взаєморозташування ланок тіла. Чим більш точно відчуває дитина свої рухи, тим вищою є його здатність до рухової перебудови і тим швидше він оволодіває новими руховими навичками.

Проблеми розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку були предметом багатьох досліджень. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку є розвиток рухової функції і вміння керувати своїми рухами. Координаційні здібності дитини виконують в управлінні рухами важливу функцію, а саме узгодження, упорядкування різноманітних рухових рухів в єдине ціле відповідно до поставленого завдання. Добре розвинені координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного навчання фізичних вправ [6].

Високий рівень розвитку координації дозволяє швидко засвоїти нові рухи та виконувати їх з мінімальною витратою енергії, швидше та ефективніше оволодівати правильною технікою. Кожен рух, технічний прийом будується на основі старих координаційних зв'язків із знайомих дитині елементів. Правильно виконувати рухи, швидко



Рис. 1. Класифікація координаційних здібностей

і точно оволодіти новим у багатьох випадках залежить від того, який запас рухових навичок вже накопичений дитиною. Тому основними завданнями тренування, спрямованого на розвиток спритності, є накопичення запасу елементів і удосконалення здатності до їх використання у більш складних рухових навичках [3; 6].

При розвитку координаційних здібностей використовують різноманітні вправи, а саме: загально-розвиваючі, стрибки, біг зі зміною напрямку, вправи з рівноваги, естафети, рухливі ігри, метання та багато інших. Розвинути координацію молодших школярів необхідно в різних формах занять. З досягненням певного рівня, вправи необхідно ускладнювати та оновлювати, щоб залишався елемент новизни. Ускладнення можна здійснювати за рахунок змін вихідних положень, урізноманітнення повторень, використання інвентарю, з молодшими школярами під час виконання рухових дій рекомендовано використовувати музичний супровід. Ігрова діяльність висуває певні вимоги до проявлення сенсомоторних реакцій, переробки інформації, мислення, уваги та інше. Тому рухливі ігри та естафети є найбільш дійовими та доступними засобами розвитку координаційних здібностей молодших школярів.

Використання різноманітних вправ та методів ігрового спрямування в освітньому

процесі дозволить зробити заняття цікавішими, запобігти схематичності, підвищить їх ефективність.

Обов'язковою вимогою до проведення занять є необхідність постійного контролю з боку дорослих за правильністю виконання вправ. Контроль необхідно супроводжувати з постійною перевіркою самими дітьми правильності виконання своїх рухів, через м'язові і тактильні відчуття. Наприклад, при ходьбі на шляху дитини можна ставити перешкоди щоб їх переступити. Інструкція «не зачепити перешкоду», якщо перешкоду зачіпають, то дитина сама визначає неправильність свого руху. Тактильно-м'язовий контроль може виражатися також в безпосередній допомозі педагога, який спрямовує і організовує положення окремих частин тіла або виправляє ситуацію власними руками – аж до маніпуляцій з частинами тіла дитини та надання їм правильних положень.

Варто наголосити, що від самого початку бажано добиватися практичного засвоєння дії в цілому, тактильно-рухового розуміння дитиною, а потім працювати над вдосконаленням кожної недосконалої ситуації в індивідуальному порядку. Також бажано змінювати темп і ритм виконання вправ. Вправи можуть виконуватися різноманітно: швидко або повільно, з паузами або безперервно, протягом певного або нетривалого часу, групою

чи індивідуально. Одну й ту саму вправу слід виконувати з великими, середніми і малими амплітудами з одночасною зміною темпу. Це може сприяти розвитку емоційної рухливості дітей.

Зазначимо, що деякі з наведених вправ, спрямовані на розвиток точності, тривалості та спрямованості рухів можуть також виконуватися дітьми в домашніх умовах, як під керівництвом батьків, так і за їхньої активної участі. Головною вимогою під час проведення спільної роботи педагогів, батьків та дітей має бути доступність і конкретність завдань, поступове їх ускладнення і виконання рухових завдань з опорою на сенсорний, зоровий, слуховий і тактильний аналізатор [5; 8].

Дискусія. До координаційних здібностей, які мають особливо важливе значення, відносять здібності до точності диференціювання просторових, силових і часових параметрів, здібності до рівноваги, ритму, швидкого реагування, орієнтування в просторі, а також до довільного розслаблення м'язів та вестибулярної стійкості.

Водночас серед дослідників існують близькі погляди на природу координації. Будь-яка реакція організму розглядається як результат діяльності нервової системи, узгодженої взаємодії нейронів і нервових процесів. Таку узгоджену взаємодію нейронів та нервових процесів називають координацією рефлексорних процесів.

Аналіз літературних джерел засвідчує взаємозв'язок фізичного розвитку, функціонального стану організму й рухових здібнос-

тей дітей, що вказує на необхідність урахування особливостей формування дитячого організму.

Вивченню координації рухів і уточненню терміна «координаційні здібності» в дослідженнях останніх років було приділено багато уваги. Однак аналіз науково-методичної літератури показав, що до нашого часу не існує загальноприйнятої думки щодо чіткого визначення координаційних здібностей. Ми виділили що, «координаційні здібності» – це готовність людини до оптимального керування та регулювання руховою дією.

Висновки. Молодший шкільний вік – дуже важливий період у розвитку життєво важливих навичок. Кожній дитині в молодшому шкільному віці потрібно оволодіти базовим руховими навичками, які допомагатимуть оволодінню більш складними руховими діями в майбутньому.

При розвитку координаційних здібностей застосовують різноманітні вправи, зокрема: загально-розвиваючі, стрибки, біг зі зміною напрямку, вправи з рівноваги, естафети, рухливі ігри, метання та багато інших. Розвивати координацію молодших школярів необхідно в різних формах занять. Використання різноманітних вправ та методів ігрового спрямування в освітньому процесі дозволить зробити заняття цікавішими, розвивають у дітей самостійність й ініціативність, сміливість і рішучість, витримку і наполегливість. Визначено, що, ігровий метод є одним з провідних у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Література

1. Альошина А.І., Бичук О.І. Розвиток координаційних здібностей молодших школярів у процесі адаптивного фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3. 88-91
2. Аксьонова, О.П., Кириленко, Л.В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. № 3 (97). 25-32.
3. Блажко Ю.А. Активізація рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури. Пер-

References

1. Alyoshina A.I., Bychuk O.I. (2015). Rozvytok koordynatsiynykh zdibnostey molodshykh shkolyariv u protsesi adaptivnoho fizychnoho vykhovannya. [Development of coordination abilities of younger schoolchildren in the process of adaptive physical education] *Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*. 2015. No. 3. pp. 88-91. [in Ukrainian].
2. Aksonova, O.P., Kyrylenko, L.V. (2018). Shkola kompetentnostey na urokakh z fizychnoyi kul'tury v pochatkovykh klasakh. [School of competences in physical education lessons in

спективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Вінниця. 2019. № 2. 21-2.

4. Куц О.С. Невирішені проблеми фізичного виховання школярів на перехресті віків. Теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2002. № 2. 14-15.

5. Пангелова Н.Є., Харіна Д.Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. 76-81.

6. Рибалко Л.М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2021. № 2(340). 240-251

7. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Харків, 2006. № 6. 22-26.

8. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2008. № 2. 141-146.

elementary grades]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. No. 3 (97). pp. 25-32. [in Ukrainian].

3. Blazhko Y.A. (2019). Aktyvizatsiya rukhovoyi diyal'nosti uchniv na urokakh fizychnoyi kultury. [Activation of motor activity of students in physical education lessons]. *Perspektyvy, problemy ta nayavni zdobutky rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukrayini*. Vinnytsia. 2019. No. 2. pp. 21-2. [in Ukrainian].

4. Kuts O.S. (2002) Nevyrisheni problemy fizychnoho vykhovannya shkolyariv na perekhresti vikiv. [Unsolved problems of physical education of schoolchildren at the crossroads of ages]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya ta sportu*. No. 2. pp. 14-15. [in Ukrainian].

5. Panhelova N.Y., Kharina D.L. (2013). Analiz naukovykh doslidzhen' problem fizychnoho vykhovannya ditey rann'oho i doshkil'noho viku. [Analysis of scientific research on the problems of physical education of children of early and preschool age]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. No. 3. pp. 76-81. [in Ukrainian].

6. Rybalko L.M. (2021). Metodyka rozvytku fizychnykh yakostey v uchniv molodshoho shkil'noho viku zasobamy rukhlyvykh ihor. [Methodology for the development of physical qualities in elementary school students by means of mobile games]. *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*. No. 2(340). pp. 240-25. [in Ukrainian].

7. Skaliy T.V. (2006). Pedagogichnyy kontrol rozvytku koordynatsiynykh zdbnostey ditey i pidlitkiv. [Pedagogical control of the development of coordination abilities of children and adolescents]. *Fizychna kultura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naseleennya*. Kharkiv. No.6. pp. 22-26. [in Ukrainian].

8. Tomenko O.A. (2008). Riven rukhovoyi aktyvnosti shkolyariv ta shlyakhy yoho pidvyshchennya v umovakh zahal'noosvitn'oyi shkoly. [The level of motor activity of schoolchildren and ways to increase it in the conditions of a comprehensive school]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. Kharkiv. No. 2. pp. 141-146. [in Ukrainian].