

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет фізичного виховання та спорту**

**Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту**

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ  
ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка **2 М 211 групи**

Спеціальності 014.11 Середня освіта

Фізична культура)

Освітньо-професійної (наукової) програми

Середня освіта (фізична культура)

Сивун Катерина Олександрівна

Керівник: д.п.н., професор Смульський В.Л.

Рецензент Моїсєєв С.О., завідувач кафедри

теорії й методики виховання, психології та

інклюзивної освіти КВНЗ "Херсонська

академія неперервної освіти" ХОР,

кандидат педагогічних наук, доцент

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Координаційні здібності як один з видів рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку.....</b>	<b>7</b>
1.1. Координаційні здібності та їхні види.....	7
1.2. Особливості розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку.....	12
1.3. Характеристика дитячого фітнесу та фітнес-технологій.....	23
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та методики дослідження.....</b>	<b>31</b>
2.1 Організація дослідження.....	31
2.2. Методи дослідження.....	33
<b>РОЗДІЛ 3. Результати дослідження методики розвитку координаційних здібностей молодших школярів із застосуванням фітнес- технологій.....</b>	<b>37</b>
3.1. Методика розвитку координаційних здібностей молодших школярів за допомогою фітнесу.....	37
3.2. Оцінка динаміки рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.....	40
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>51</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>53</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Актуальність обраної нами теми, свідчать про необхідність досконалого вивчення розвитку координаційних здібностей молодших школярів на уроках фізичної культури. На думку сучасних вчених: Голубєва Г.М., Тихомиров А.К., Краснікова О.С., Карпєєв А.Г., Безшапошникова С.Ю., Барчуков І.С., Махова Н.С., Футорний С.М., потрібно систематично використовувати у школі ефективні методи фізичного виховання. Доречно впроваджувати засоби фітнес – технологій з соціокультурними цінностями.

Перспективу для вирішення даної проблеми – є залучення дітей до систематичних занять фізкультурою щоб покращити їх фізичну підготовленість та підвищити ефективність оздоровчого процесу [23].

Координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління та регулювання рухової дії, також це здатність доцільно будувати цілісні рухові акти і є складним комплексом поведінки. До них належать: рівновага, ритм, швидкісні, швидко-силові, витривалість і гнучкість, точність відтворення та реагування на сигнали і диференціювання просторових, часових і силових параметрів рухів [5].

Сучасні вчені, наприклад: Шустаченко Л. Є., Футорний С.М, Фомин Н.А., Філіппов С.О., активно досліджують методи вивчення та оцінки координаційних здібностей дітей. У сучасному способі життя є зменшення м'язових витрат і фізичних навантажень та зниження рухової активності. Саме провідну роль у визначенні цих здібностей відводять координаційним функціям центральної нервової системи [39].

На нашу думку, у шкільному віці розвиваються координаційні здібностей і освоєння знань, умінь і навичок для виконання вправ пов'язаних з координацією і спритністю та сприяє розвитку певних рухових здібностей, формується у дітей практично всі фізичні якості.

За дослідженнями Безшапошникової С.Ю., що заняття дитячим фітнесом сприяють підвищенню інтересу до занять. Виділяючи перевагу розвитку координаційних здібностей через дитячий фітнес, спортивних фітнес-секцій, які задовольняють потребу у фізичній активності. Також, долучають до здорового способу життя, що гармонійно розвиває дитину, використовуючи сучасні інноваційні фітнес технології та обладнання, інвентар та музичний супровід [5].

Фізичні вправи - це основний засіб розвитку координаційних здатностей, виконуються за самонавіюванням та аутогенним тренуванням в ускладнених умовах з підготовленими людьми, здійснює розслаблення м'язів. Вони складні за координацією роботи нервово-м'язового апарату та різноманітними та сприяють удосконаленню м'язової регуляції [1].

Насамперед, фітнес – технології – це, технології, що забезпечують результативність у заняттях фітнесом. Вони визначаються сукупністю наукових кроків, способів, прийомів. Такі кроки сформовані у певний алгоритм дій, що реалізується в інтересах та забезпечує гарантоване досягнення результату [36].

У програму дитячого фітнесу входять: профілактика стомлення і нервово-психічне перенапруження, оздоровча та профілактична методики. Вони спрямовані на запобігання функціональних порушень з боку органів і систем організму. На сьогодні, сучасний фітнес різноманітний при набутті у процесі, зокрема: тай-бо, йога, класична та танцювальна аеробіка, латину, фанк, джаз, аква-аеробіка, хіп-хоп, фітбол-аеробіка [40].

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Робота належить до тематичного плану науково-дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» (0118U100260).

**Мета дослідження:** вивчення рівня координаційних здібностей молодших школярів засобами фітнес-технологій.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблематики вивчення координаційних здібностей молодших школярів засобами оздоровчих видів фітнесу.

2. Розробити та перевірити ефективність методики розвитку у молодших школярів координаційних здібностей засобами дитячого фітнесу.

3. Дослідити рівень розвитку координаційних здібностей учнів початкових класів експериментальної та контрольної груп.

**Об'єктом дослідження** є координаційні здібності молодших школярів.

**Предметом дослідження** є методика розвитку координаційних здібностей засобами фітнес-технологій дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** для розв'язання поставлених завдань дослідження, використані такі методи: педагогічне спостереження, теоретичний аналіз наукової і методичної літератури, методи математичної статистики.

**Теоретична та практична значущість.** Розроблену нами методику розвитку координаційних здібностей, можна використовувати на уроках фізичної культури у початковій школі та на позаурочних формах занять оздоровчими видами фітнесу.

**Апробація роботи та публікації.** Надрукована стаття в співавторстві у збірнику наукових праць «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: [Електронний ресурс]. Переяслав: Университет Г. Сковороди, 2021 на тему: «Розвиток координаційних здібностей молодших школярів засобами фітнес-технологій».

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, основної частини (трьох розділів), висновку, списку використаних джерел, що містить 40 найменування. Робота містить та загальний обсяг роботи становить 52 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ОДИН З ВИДІВ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1.1. Координаційні здібності та їхні види

Здатність людини при вирішенні конкретних рухових завдань раціонально узгоджувати рухи тіла, узгоджена діяльність м'язових груп та подолання надмірних ступенів органів руху. Тобто, перетворення рухів у керовану систему. Також, під поняттям *координація* можна визначити здатність особистості до точного та швидкого відтворення раніше не знайомих рухів, яка характеризується можливістю людей управляти своїми рухами [13].

Опрацьовуючи літературу, ми виявили ще такі важливі види координації – м'язова, рухова та нервова. М'язовий вид координації – виконує узгодженої роботи рухових одиниць в створених умовах. Руховий вид координації передбачає узгодженість рухів в окремих ланках тіла в просторі та часу. Нервовий вид координації визначається інтегрованим результатом з узгодженням нервових процесів в умовах змагальної та тренувальної діяльності, під час виконання певних рухів із взаємодією контролю та програмування організму на сенсорні процеси.

Як визначає Голубєва Г.М., під *здібностями* розуміють індивідуально-своєрідні особливості та властивості психіки людини в різноманітних видах діяльності. Поряд з цими здібностями необхідно зазначити наступні: компетентність, пізнавальні та психомоторні процеси функціональних систем або здатність до виконання конкретних видів роботи на якісному рівні, також результативність. Зазначаючи, що якість виконання відповідної діяльності за енергетичні, часові та силові затрати, які виявляють сукупність набутих регуляційних уроджених і анатомо-фізіологічних властивостей називаються психічними можливостями [14].

На думку Герановича Л.Т., якщо у дитини добре сформовані необхідні рухові якості та уміння чи координаційні здібності, то такі навички дозволять дитині швидше та якісніше опанувати техніку різноманітних фізичних вправ та керувати власним тілом [16].

Виходячи з багатьох досліджень, виділяють основні фізичні здібності: довільне розслаблення м'язів, відчуття ритму, витривалість, орієнтування в просторі, силові, гнучкість, швидкість, координація, спритність і збереження стійкості рівноваги. Необхідно зазначити, що до них можна віднести оцінку і регуляцію динамічних і просторово-часових параметрів рухів. При цьому відокремлюють складні – це швидке перелаштування в умовах несподіваної зміни обставин рухових дій та елементарні – це здатність точного відтворювання просторових параметрів руху та збереження стійкості [28].

Використовуючи популярні інші поняття **координаційних здібностей**, виявлено: регуляція рухових дій, відносно просторових та часових параметрів, складові елементи фізичної рухової підготовки. До них також можна віднести оцінку та відтворення параметрів рухів і координованість.

**Координованість** – це властивість рухових дій, до яких належать: ритмічність, темп, влучність або стрибучість, також швидкість і рухливість. Доречно буде віднести до координованості: пластичність, спритність та точність диференціювання, вдосконалення рухових завдань та статичну рівновагу. До таких властивостей рухових дій відносяться: просторові параметри рухів, ритм і сила, раптові психомоторні здібності та вміння розслаблювати м'язи [9].

Збереження рівноваги у нерухомій позі, наприклад: у школі за партою, коли дитина має сидіти, при не правильній позі, що призводить до викривлення хребта та погіршення стану здоров'я школяра. Встановлено, що для збереження рівноваги відносять: вміння зберігати рівновагу, амплітуду тіла, висувається спортивної діяльності та глибину і ритму [12].

Спеціальні дослідження сучасних науковців пояснюють, що рівновага – є цілим рядом проявів, які бувають специфічними та неспецифічними. До специфічних проявів відносять конкретні види спортивної діяльності. А до неспецифічних проявів відносять побутову та трудову діяльність. При збереженні таких видів рівноваги, проявляється в нетренованих, коли м'язи перебувають у стані тремору [26].

**Координаційні здібності** розвиваються гетерохронно та являються передумовою ефективної діяльності спортсменів в різних ситуаціях, які засновані на проявах рухових реакцій і просторово-часових антиципації, які передбачають дистанційні взаємодії суперника з партнерами.

Вибираючи момент для початку дій – є найбільш поширеним спеціалізованим умінням спортсмена, яке вимагає розвитку здібностей. Прикладом цього є: обирання моменту початку рухів для успішної протидії суперникові чи взаємодії з суперником по команді. Передбачення та диференціювання просторово-часових компонентів на змаганнях у різних напрямках є швидкісна характеристика суперника і партнера [19].

**Координаційні здібності** – це складний комплекс властивостей без єдиного критерію оцінювання, також, здатність індивіда узгоджувати рухи тіла на вирішення деяких рухових завдань. Він поділяється на три важливих види у теоретичному та експериментальному дослідженні [32]:

– **спеціальні здібності**, до яких не належать побутові операції та трудові дії. До систематизованих спеціальних здібностях відповідно до зростаючої складності, належать однорідні психофізіологічні механізми групи рухових дій – це можливості школяра. Які визначають його готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом рухів.

До них відносять *циклічні*: лазіння, ходьба, плавання, біг. Нелокомоторні рухи тіла в просторі: акробатичні та гімнастичні вправи. Маніпулювання в просторі з окремими частинами тіла це: рух вказування,



дотик, укол, обводи контуру. Також, такі здібності систематизуються в переміщенні речей у просторі: намотування шнура, підйом вантажів.

Доповнюючи ще металльні (балістичні) рухові дії з установкою на силу і дальність: метання молота, диска, гранати, штовхання ядра. Виділяють ще влучність чи жонглювання – це кидки предметів у ціль, теніс а також, прицілювання, наприклад: захисні та атакуючі рухові дії єдиноборств: бокс, боротьба, фехтування. Виділяють ще й захисні і нападаючі технічні і техніко-тактичні дії та спортивні і рухливі ігри: гандбол, хокей [17].

– *специфічні або приватні здібності* – це можливості індивіда, що визначає готовність до нормального управління різними специфічними завданнями на координацію із конкретними видами спортивної діяльності. Прикладом цього є орієнтування в просторі: у борців, батутистів, і спортсменів ігрових видів спорту. До таких здібностей належать ще: здійснення руху в потрібному напрямку і вміння змінювати положення тіла, реагувати та відтворювати їх.

Встановлено, що *рівновага* – є збереження стійкості статичного положення тіла або пози та виконання рухів: в боротьбі з партнером також у ходьбі і під час акробатичних вправ. У більшості праць диференційовані параметри рухів проявляються відчуттями дистанції. Застосування цього є: почуття води – у плавців, почуття снаряда – легкоатлети та гімнасти, почуття снігу – у лижників, почуття льоду – ковзани, почуття м'яча – футболісти, волейболісти [22].

Заданий ритм відтворює рухові дії зі зв'язком та зміненими умовами, наприклад: під час перекидів, кидків, поворотів. Таким чином, виділяють здатність до реагування, швидкість перестроювання рухової діяльності, збереження статокінетичної стійкості. З іншого боку, відносять оцінка та відмірювання просторових або часових і силових параметрів рухів перестроювання рухової діяльності [8].

– *загальні або потенційні здібності*, як зазначає автор Філіппова С.О., проявляються у початковому та середньому шкільному віці – це такі

реалізовані можливості людини. При визначенні його готовності до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями та тривале зростання досягнень у різних видах спорту. Прикладом таких здібностей відокремлюють: під час спортивних ігор та гімнастиці, фігурному катанні на ковзанах [37].

Важливістю цього є загальні координаційні здібності, які виступають одним з провідних чинників досягнення високих результатів [37].

Тихомиров А.К. відокремлює такі здібності, які проявляються серед дітей середнього та молодшого шкільного віку. Це визначає високу точність і економічність позицій кутів у просторових суглобах, стан напруги в робочих силових м'язах. Посідає важливе місце високе почуття мікро інтервалів часу параметрів рухів, короткочасний рух на сигнал частиною тілом: ногою, тулубом, рукою [35].

Зазначимо, що перебудова рухових дій – це відповідно мінливі умови і швидкість перетворення вироблених форм рухів. При цьому відносять ще узгодження і супідрядність дій у цілісні рухові комбінації або деяких рухів, саме так відбувається переключення рухових дій

Ознайомившись із літературними джерелами виділяємо 5 видів координаційних здібностей, як [23]:

- явні або абсолютні – рівень розвитку характеризується без урахування силових, швидкісних, швидкісно-силових можливостей школяра;

- латентні або відносні – прояв з урахування конкретно вказаних можливостей;

- реалізовані – рухова діяльність в залежності від швидкісно-силових, швидкісних та силових здібностей;

- актуальні – у процесі виконання;

- потенційні – існування до початку виконання рухової діяльності на початку виконання дії.

Даного виду такі координаційні здібності проявляються тоді, коли дитина має непоганого результату в тестуванні на статичну рівновагу.

Так як, відрізняється низьким результатом орієнтування в просторі, середнім - на швидкість реагування в складних умовах. Насамперед, маючи актуальні результати розвитку спеціальних та специфічних координаційних здібностей їх узагальненням. Згодом відтворили нове сформоване в результаті численних наукових досліджень практичних спостережень, це називається загальними координаційними здібностями [37].

Подальший розвиток досліджень у працях Хостеч Ю.К., диференціюють координаційних здібностей на: часові, просторові, динамічні, силові, просторово-динамічні параметри рухів. Значну увагу автор приділяє увагу над тим, що спостерігає у дітей, які проявляються в різних рухових діях, виконання завдання на орієнтування, на орієнтацію в просторі та статичну рівновагу. Передусім, виділяються завдання на швидкість реагування в складних умовах і ритм. Є підстави вважати, що завдяки чому мають різні показники координації, що визначає поняття загальної координаційної готовності та загальної координаційної здібності або потенційної здібності [39].

Як вважає Вавілов Н.Ю, що саме тренери, вихователі і вчителі фізичної культури зобов'язані мають розпізнавати саме до яких координаційні здібності школяр має високі вроджені задатки. Однак, за допомогою сучасних методів дослідження, які допомагають виявити показники різних видів здібностей, організовують навчально-тренувальний процес та визначає координаційні можливості школярів [11].

Махова Н.С., описує та розрізняє елементарні: координаційні здібності, що в свою чергу проявляються в бігу та ходьбі, і складні – в єдиноборствах та спортивних іграх. В цьому відбувається здатність швидкого перебудовування рухів в умовах змінення обстановки. Завдяки

цьому ще є проста здатність відтворювати просторові параметри рухів [23].

## **1.2. Особливості розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку**

Заняття дитячим фітнесом покликані задовольнити потребу дітей у фізичній активності та сприяти підвищенню інтересу до занять фізичними вправами, залученню їх до здорового способу життя.

Головним чином вважається, що застосування засобів дитячого фітнесу у процесі занять фізичної підготовленості учнів стимулює засвоєння ними цінностей спорту і фізичної культури, дозволяє сформувати стійкий усвідомлений інтерес дітей до фізичного виховання. Виявлено, що потрібно впроваджувати та використовувати фітнес – технології для підвищення рівня культури життєдіяльності та здоров'я [16].

### ***Основні засоби розвитку координаційних здатностей є [37]:***

- фізичні вправи та здатність до довільного розслаблення м'язів;
- координацією роботи нервово-м'язового апарату;
- аутогенним тренуванням та самонавіювання і удосконалення м'язової регуляції.

Як вважає Краснікова О.С., вона пояснює, що розвиток координаційних здібностей грає важливу роль у розвитку людини. Таким чином, одним з важливим аспектом у молодших школярів, дітей 4-6 років, розвиток координаційних рухів є дуже актуальним. Адже, координаційна здатність до 6-7 років життя дитини досягає високого рівня, завдяки сучасним засобом фітнес-технології [21].

Гончаренко В.Л. виділяє, що діти молодшого шкільного віку від 6 до 10 років мають однакові пропорції розвитку тіла та мають прискорений пульс і кровообіг, збільшену масу тіла та грудну клітку. Можна встановити, що саме їх рівень фізичного розвитку є одним з критеріїв

визначення змісту занять фізичними вправами для покращення стану здоров'я підростаючого покоління і діти мають сповільнені темпи зростання [18].

У дітей 7-11 років інтенсивно формується та розвивається м'язова система, яка ще слабка, вже здатна виконувати рухи великої координаційної складності. Поступово зростається м'язова сила та об'єм м'язів та інтенсивність розвитку м'язової системи. При якій мають відбуватись достатні фізичні рухи, певна кількість м'язової діяльності [34].

Насправді, у молодших школярів продовжує виявлятися потреба в активній ігровій діяльності. Слід зазначити, що вони грають в рухливі ігри та не можуть довго сидіти в одній й тій самій позі. Беручи до уваги, що діти люблять побігати на перерві та потребують в зовнішні враження від предметів або явищ діяльності.

Проаналізувавши методи розвитку координаційних здібностей молодших школярів засобами фітнес-технологій, ми прийшли до висновку, що використовують: різноманітні методи розвитку та регламентованих вправ та варіативний і змінний види вправ. В свою чергу є головними методи стандартно-повторного, ігровий і змагальний [27].

На мою думку, для розвитку координації руху з використанням фітнес-технологій на уроках сприяють успішному фізичному розвитку молодших школярів. Нами проявилось в суттєвій позитивній динаміці показників, їх фізичних якостей. По-перше, ці заняття сприяють розвитку швидко-силових якостей і гнучкості. Так само можуть бути використані будь-які фізичні вправи з елементами новизни. По-друге, використання засобів художньої гімнастики, які сприяють формуванню стійкого інтересу у дітей до уроків фізичної культури і спорту [30].

Визначаючи високий ступінь розвитку координації рухів є позитивний вплив на оволодіння дітьми новими руховими формами. Виділяючи те, що при зберіганні координаційних здібностей під час тривалого терміну на виконання в управлінні його рухами важливу

функцію відіграє узгодження, упорядкування різноманітних рухів в залежності завдання [35].

Діти, які займалися спеціальними вправами і перевершували з розвитку координаційних здібностей дітей з контрольної групи, тривалий час після закінчення спеціальних занять залишаються «координаційно» більш розвиненими.

Зрозуміло, що тривалість збереження тимчасових координаційних зв'язків легко піддається педагогічному процесу, які спрямовані на розвиток молодших школярів.

Щоб якісно будувати роботу з учнями вчителю необхідно мати глибокі знання з анатомії, фізіології, психології дитини, враховувати психологічні та вікові особливості школярів. У зв'язку з цим, потрібно неухильно виконувати санітарно-гігієнічні вимоги до організації навчального процесу.

Маємо підкреслити їх індивідуальні здібності та інтереси, правила техніки безпеки та особливу увагу слід приділити педагогічній взаємодії з батьками учнів. Передусім зазначимо, що при впровадженні фітнес-технологій існує можливість вибору темпу і режиму такої діяльності індивідуально для кожної дитини [29].

Значну увагу приділяв увагу Кузнецов І.Г., що рівень взаємозв'язків між рівнем фізичного розвитку дітей на розвиток координаційних здібностей не існує. Слід мати на увазі, що потрібно спрямовувати розвивати та вдосконалювати рухи на координацію.

Головним чином є вивчення фізичних вправ, тренувати дітей, які легко піддаються впливу на розвиток спеціально спрямованого педагогічного процесу. Автор виділяє високий ступінь розвитку координаційних здібностей надає позитивний вплив на оволодіння дітьми новими руховими навичками, а розвинені координаційні здібності зберігаються протягом тривалого часу [19].

Беручи до уваги, що особливості розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку використовують активну рухову діяльність як форму тренування [3].

Як стверджує, Грудіна С.В., що можна прискорити та вдосконалити процес розвитку координації рухів, за яким відбуваються те, що діти сприймають зовнішні предмети і явища неякісно, виділяючи в них випадкові ознаки та особливості [15].

Необхідно зазначити, що з високим рівнем розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку покращуються динамічні параметри своїх рухів та навчання, орієнтування у просторі та часі, оцінювання просторового і тимчасового. Слід мати на увазі, що швидке і точне виконання рухових дій в незвичайними умовах. Точніше, при виразному та вправному виконуванні рухів передбачає зміну та діяльність у новій обстановці [11].

У віковій періодизації від 7 до 11-12 років у періоді молодшого шкільного віку та початок підліткового розвивається координованості рухів та визначається деякими видами здібностей, які сприятливі для розвитку координаційних якостей, які відокремлюються до [40]:

- реагування частинами або всім тілом, яке дозволили точно і швидко виконувати цілісний, короткочасний рух;
- узгодження рухових дій, що означає розвиток конкретних здібностей дитини до підпорядкування або поєднання, рухам або їх комбінаціям;
- навчання рухів, що визначається можливостями рухової пам'яті і характеризує людину яка з не визначеною швидкістю засвоює комбінації та складно координаційних вправ;
- якісна характеристика координаційних здібностей для перебудови рухової діяльності, яке швидко переходить з різних рухових дій у відповідності до змінюваних умовах;

У молодших школярів віком 7-ми років є нестійкі риси характеру молодшого школяра та мимовільний характер.

По-перше, розвивається загальний розвиток моторики, пам'ять наочно-образного характеру. Очевидно, що діти стихійно піддаються емоційному стану та не здатні приховувати їх. По-друге, м'язи слабкі, формуються і виховуються вольові якості, сприйняття і спостереження, відбувається кардинальна зміна в системі соціальних відносин [15].

У дітей молодшого шкільного віку розвиток ще недосконалий, діти відволікаються на будь-який зовнішній подразник. Відомо, що діяльність дитини збігається з періодом перебудови всіх систем і функцій організму.

Зрозуміло, що це вимагає великої напруги та мобілізації її резервів, також довго діти ще не можуть утримувати увагу на одному об'єкті і це заважає процесу навчання. Швидше за все, це саме напружена і зосереджена увага, яка швидко призводить до стомлення, м'язи спини не можуть тривалий час підтримувати тіло у правильному положенні. Наступним є призведення до порушення постави, мислення у дітей в цьому віці також відрізняється наочно-образним характером [33].

Координаційна здатність людини досягає високого рівня розвитку до 6-7 років життя. Таким чином, рухова здатність, яка розвивається шляхом самих рухів називається координація рухів – це означає, що чим великий запас рухових навичок має дитина, тим багатшим буде його руховий досвід. Необхідно зазначити, що ширше база для оволодіння новими формами рухової діяльності, відзначено, що діти, які займаються спортом, домагаються віртуозності рухів, яким їх навчають. Передусім, координацію рухів можна тренувати і удосконалювати [16].

Перші роки навчання в школі – роки дуже помітного розвитку інтересів, основним є – якісне перетворення пізнавальних процесів та інтенсивного розвитку де починають набувати опосередкованого характеру.

Отже, усвідомлення довільними він йде з окремими фактами, пов'язаними з закономірностями, розкриттям причин чи



психофізіологічний розвиток у дітей. Поступове опанування психічних процесів, уваги та пам'яті, рішучістю і зв'язком між явищами [18].

Молодші школярі довго не можуть утримувати увагу та під час навчання постійно відволікаються на різні зовнішні подразники, які заважають процесу навчання. Особливим є зосереджена увага, яка призводить до стомлювання. Доречі, недостатньо розвинена чи мимовільна особливість уваги та успішна адаптація дитини до нових умов. Беручи до уваги, що підвищена нервово-психічна ранимість, здатність напруженої концентрації уваги на явищах та предметах [20].

Діти бувають з різним ступенем розвитку окремих координаційних рівнів, егоїстичні, примхливі, грубі, недисципліновані, з небажаними проявами особистості. Передусім, відрізняються великою витонченістю і гармонією рухів тіла, які пов'язані з неправильним дошкільним вихованням. Простежуємо, що хлопцям рекомендується виховувати стійку цілеспрямованість, нерівномірність та стомлюваність, зберігаються і відмінності в темпах розвитку. Адже, відбувається період перебудови систем з функцією організму [21].

Для ефективного розвитку засобів координаційної здібності включають: цінність динамічних загально-підготовчих вправ на фітнес, які здатні охоплювати основні м'язові групи. Як наприклад: здійснюються прості та складні в змінених умовах, з предметами чи без. Проаналізуємо типові приклади в елементах акробатики, різного положення тіла, вправи на рівновагу. Як уже зазначалося, що значний вплив включає засвоєння правильної техніки видів стрибків та лазіння, метань і бігу. На перший погляд, складають основну категорію засобів фізичних вправ, які управляють руховою дією, можна описати: м'язові зусилля, вправи на формування часу, почуття та простору [4].

З розвитком діти молодшого шкільного віку не здатні стримувати і контролювати емоції, також змінюються за інтенсивністю і характером, за багатьма обставинами. Крім того, складається інтерес до читання і

літератури, деяким дітям легко даються танцювальні рухи при формуванні інтересів і схильностей. В основному виділяються учні з високим рівнем здібностей у галузях: танці, музика, математика, малювання [30].

Методами розвитку координаційної здібності є засоби подолання перешкод, вивчення дрібної і точної роботи. Також, мають спрямованість на певні психофізіологічні завдання та створення учнями можливостей, які містять велику кількість інформації. Разом із тим допоможе та обрати і вирішити завдання у найоптимальніший спосіб, швидке формування здібностей школярів.

Борисова Ю. А. виокремлює 4 напрямки розвитку координаційних здібностей. При цьому відбувається такий розвиток, прикладом є: боротьба з напруженістю м'язів та збільшення здатності до збереження рівноваги також оволодіння сучасних видів вправ і підвищення координаційних труднощів [8].

Згідно з В.В. Борисовою, з початком шкільного систематичного навчання, мислення стає домінуючою функцією, що висувається в центр свідомої діяльності дитини. Відбувається понятійне мислення та пізнання навколишнього світу, що веде до перебудови і всіх інших пізнавальних процесів: «пам'ять у цьому віці стає мислячою, а сприйняття думуючим». Також відбувається розвиток словесно-логічного, спрямованого на засвоєння наукових знань [9].

Початковий період шкільного життя займає віковий діапазон від 6-7 до 10-11 річчя. Безперечно, це період наступного фізіологічного кризу, в якому відбувається комунікація з іншими людьми. У віці 7-ми років змінюється діяльність дитини в системі соціальних відносин. Під час якого вимагає мобілізації та великої напруги з її резервів. Цікавим фактором є те, що дівчатка раніше випереджають хлопців [2].

Проведені фітнес вправи на ритм на початку заняття, полягає у зміцненні плечового поясу, сутулості м'язів шиї, ніг та рук, м'язів тулуба, виправлення недоліків, окрім нахилів тулуба, ходьби, бігу. Отже, слід

додавати вправи на розвиток спритності, рівноваги, динамічної та статичної координації [31].

У кінцевому етапі закінчення молодшої школи учні повинні виконувати вправи на високу складність, вміти робити 25 підкидань з ловінням м'яча, долати поодинокі перешкоди та зі смугами, виконувати різні акробатичні елементи. Проаналізуємо типові приклади: перелазіння, підлазіння, освоєння певного рівня розвитку фізичних якостей на координацію, вміти виконувати вправи з асиметричними рухами руками і ногами.

Також, можна віднести ще й спуск на лижах з гори, човниковий біг, змінення стійки та положення тіла. З вищенаведених прикладів, можна зробити такий висновок, що діти повинні мати високий рівень розвитку координаційних здібностей та мають вміти виконувати різноманітні рухи: повороти та присідання, перекати та перекиди [9].

На думку Філіппової С.О., молодші школярі можуть переходити з одного виду діяльності до іншого без особливих труднощів і внутрішніх зусиль. Відокремлюється внутрішній план дій, розвиток нового пізнавального ставлення до дійсності та довільна регуляція поведінки і діяльності, аналіз. Діти молодшого шкільного віку вчать керувати сприйняттям, ініціативністю та витримкою, самостійністю, орієнтацію на групу однолітків, рефлексію. Саме при цьому протягом віку якість роботи молодших школярів нижча [37].

На перший погляд першокласники цікавляться вченням, при якому спостерігається диференціація навчальних інтересів. Беручи до уваги, що в учнів другого класу, які цікавляться вирішуванням завдань, прикладом може слугувати уроки малювання, змінюється здатність до довільної регуляції поведінки. Очевидно, є відірвані від наочних образів сутності явищ. При чому визначають її закономірності і мало ефективні прийоми словесного пояснення [39].

У цьому віці дитина переходить до систематичного шкільного навчання, який веде до докорінної зміни соціальної ситуації розвитку дитини. У зв'язку з вище викладеним, цьому віці є соціально значущі обов'язки, при виконанні яких отримує суспільну оцінку та стає «громадським» суб'єктом. Продовжимо ілюструвати, що ця система життєвих відносин дитини перебудовується і успішно справляється з новими високими вимогами до розумової працездатності дітей, у яких опірність втоми низька та не стійка [29].

Як вважає Грудіна С. В., у молодшому шкільному віці під систематичними заняттями фізичною культурою, відбуваються багато суттєвих змін. Характерні зміни відбуваються в психічному розвитку дитини та активізується функція системи організму. Також, важливим є те, що фізичний розвиток дуже зміцнюється, формується особистість та поліпшується робота організму, і здатність витривалості до помірних навантажень. Певним чином, координаційні здібності розвиваються та набувають актуальності і несуть особливої уваги. Треба врахувати, що приділяють швидкісно-силовим здібностям та є складною система відносин з однолітками [15].

Оздоровчі технології, що з'явилися нещодавно на сучасному етапі, завдяки значному погіршенню стану здоров'я дітей молодшого та шкільного віку, зумовлюється необхідністю покращити виховання фізкультури. Загалом пов'язані з популярністю та стрімким розвитком фітнес-індустрії в Україні і за кордоном. Треба врахувати, що у фізичній культурі нещодавно з'явився один з найбільш популярних термінів «фітнес – технологія». Такий термін зустрічається в методичних розробках і в наукових дослідженнях та в освітніх дитячих фітнес – програмах [32].

Засвоєння в ході навчальної діяльності основ теоретичної свідомості та мислення веде до виникнення та розвитку нові якісні утворення: рефлексія, внутрішній план дій та аналіз, якісно змінюється здатність до довільної регуляції поведінки. Характеризує новий рівень розвитку

мотиваційно-потребової сфери - «Втрата дитячої безпосередності», що дозволяє дитині керуватися свідомими цілями, а не діяти безпосередньо та з соціально виробленими нормами, правилами і способами поведінки [16].

Наступний приклад є фізіологічна криза, коли можна наздогнати однолітків, обтяжує та сприяє більш успішній адаптації дитини до нових умов. Саме, під час яких фізіологічні зміни відповідають підвищеним вимогам нової ситуації та для дітей. Свідчить про те, що вони відстають у загальному розвитку з причин педагогічної занедбаності [3].

Основною методикою розвитку координаційних здатностей це виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Встановлено, що ці ефективні вправи виконують при недостатній або надмірній інформації або дефіциті простору та часу.

Прикладом цього виділяють: гімнастичні й акробатичні вправи з використанням інвентарю та гімнастичної лави. По-перше, це досягнення встановлених параметрів рухової діяльності. По-друге, це біг пересіченою місцевістю з подоланням природних перешкод. По-третє, це проходження або пробігання певної відстані з заплющеними очима, виконання різноманітних вправ з обмеженим або повним виключенням зору.

Необхідно зазначити, що бігові вправи з подоланням перешкод або бар'єрів, катання на лижах, вправи з м'ячами, кидки м'яча у баскетбольний кошик із заплющеними очима. У світлі вищесказаного спортивні та рухливі ігри, проводяться особливо на зменшених майданчиках зі збільшеною кількістю гравців та єдиноборства [5].

Основним засобом розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи. Підвищення складності вправ здійснюється при зміні динамічних, просторових та часових параметрів. Також, рухові параметри можна комбінувати: поєднати, наприклад, ловлю предметів та ходьбу, чи навіть, біг та ловля предметів; виконання вправи за сигналом, чи за обмеженими годинними рамками проміжок часу [8].

Основною категорією засобів та розвитку координаційних здібностей є *фізичні вправи* – представляють собою єдиний спосіб розвитку координаційних здатностей. Насамперед, вони виконуються за аутогенним тренуванням та важливою формулою самонавіювання.

Доречі, вони підвищують координаційну складність, спрямованість на певні психофізіологічні завдання і в ускладнених умовах з підготовленими людьми. При цьому, цей комплекс вправ здійснюють з довільним розслабленням м'язів зі складною роботою на координацію та нервово-м'язового апарату. Також можна віднести вправи по формуванню відчуття, часу та простору. Додавання елементів м'язових зусиль, які є різноманітними та сприяють на удосконалення м'язової регуляції, вони управляють руховою дією [30].

### **1.3. Характеристика дитячого фітнесу та фітнес-технологій**

Дитячий фітнес – це загальнодоступна, унікальна комплексна система різнобічних занять і заходів та високоефективна емоційна система цілеспрямованих оздоровчих занять з різної спрямованості. По-перше, з цією метою підвищується фізична кондиція та розвиток дітей. По-друге, це сприяє на розвиток рухових здібностей учнів і профілактики захворювань. По-третє, для зміцнення стану здоров'я та зменшення ризику виникнення серцевої недостатності. Передусім, це оздоровча фізична культура тренування і область спорту вищих досягнень спортивних тренувань [1].

Дитячий фітнес має схожість з шкільним уроком, який полягає у гнучкості та підтриманні оптимального складу тіла, зміцнення і підтримання здоров'я та високого рівня розумової і фізичної працездатності також створення позитивного емоційного фону [20].

Перевагами дитячого фітнесу перед спортивними секціями такі: він гармонійно розвиває дитину, з'являються нові друзі. Проаналізуємо, що в спортивних секціях навантаження дають нерівномірно, включають комплексні програми оздоровчих заходів та його технології. Важливо

широко застосовувати в закладах дошкільної та шкільної, додаткової освіти, фітнес-центрах і в спеціальних корекційних установах.

Заслуговує на особливу увагу самореалізація, втілення своїх бажань, дає можливість проявити себе через свої інтереси та здібності. Перебуває в центрі уваги – використання спеціальних видів вправ, які на тренуванні вдосконалюють координаційні здібності при цьому використовують такі розвиваючі у фітнесі вправи на засвоєння нових рухів [16].

Метою дитячого фітнесу – на основі комплексного використання факторів фізичного виховання, закладається всебічне вдосконалення фізичних здібностей дитини в єдності з вихованням його моральних і духовних якостей з гармонійним фізичним розвитком [19].

Установлено, що в основі організації дитячого фітнесу лежить раціональне використання засобів фізичної культури і спорту та в оздоровленні. Заслуговує особливої уваги профілактичні та оздоровчі методики, які спрямовані на запобігання функціональних порушень з боку органів і систем організму.

Передусім, впровадження аеробних вправи, які сприяють зниженню артеріального тиску та частоти серцевих скорочень для покращення роботи легенів і організму за допомогою засобів фітнес-технологій. Очевидно, що розвивається кардіо-респіраторна система, профілактика стомлення і нервово-психічного перенапруження відповідають віковим нормам розвитку дитини, поліпшується робота органів кровообігу і дихання [14].

Кращим періодом починати спеціалізованих фітнес-заняття із 11-12 років для хлопчиків та дівчат з 10-11 років. Слід мати на увазі, цей вік є важливим з фізіології та педагогіки, тому що спеціалізованим етапом розвитку фітнес-технологій з сенситивного періоду, він триває 4-5 років.

Встановлено, що для розвитку просторово-часової координації у хлопців активно розвивається до 13 річного віку, від 9-13 років стрибучість, та від 10-12 р. гнучкість та точність рухів [28].

Незважаючи на те, що у дітей молодшого шкільного віку підвищується рухова культура тіла з рухами та фізичними кондиціями, заняття фітнесом можуть ефективно сприяти оздоровленню, функціональних можливостей серцево-судинної системи, зміцнення серцевих м'яз.

Як свідчать дані, підвищення використання фітнес-технологій в школі можна використати в позакласній роботі. Безперечно, потрібно впроваджувати, наприклад: у гуртках, фізкультурно-оздоровчих заходах і секціях, в режимі навчального і продовженого дня, залучення дітей до занять фізичною культурою.

Зрозуміло, що це допоможе подолати стреси, у загальношкільних фізкультурно-масових та спортивних заходах, сприяють розвитку здорового способу життя [17].

Як вважає, Селік А.Д., фітнес-технології потрібно впроваджувати в основну форму навчально-виховної роботи - уроку вчителями-новаторами для підвищення інтересу до нього, розваги і тілесного здоров'я, організації дозвілля. Треба врахувати, що здійснюється формування комунікативної компетентності та самовдосконалення в рамках неформального спілкування. Однак, вони дають змогу спробувати велику кількість фізкультурно-оздоровчих напрямів та в результаті обрати той, який найбільш точно відповідає інтересам та можливостям кожної дитини [34].

Оздоровча фізична культура дітей молодшого шкільного віку відокремлює різні напрямки дитячого фітнесу та фітнес-технології. Проте, включають основи хореографії та сучасного танцю. Звідси виділено, популярні види занять, які базуються і виникають на таких основних напрямках: з елементами східних оздоровчих систем, бойових мистецтв, циклічного, гімнастично-атлетичних та ігрових, танцювальних та гімнастично-атлетичних і корекційних [8]:

- до напрямку давньої східної культурної традиції з елементами східно-оздоровчих систем і бойових мистецтв. До них належать: team



combat, йога, тайбо, йога-аеробіка, цигун, фітнес ассорти, тайцзицюань, дитячий бокс.

- до напрямку циклічного належать: лід-аеробіка, імітуючи ходьбу, біг, заняття на спеціальних тренажерах, скакалка, використання м'яча, їзду на велосипеді, уроки з фітбол-гімнастики та класична аеробіка. у зв'язку з цим, можна ще віднести оздоровчу ходьбу, велосипед, terra-аеробіку, оздоровче плавання, спеціальне обладнання та тренажерні пристрої.

Поряд із цим, відокремлюють заняття на розвиток рухових здібностей: сили, power gir - уроки, спрямовані на корекцію фігури, гнучкості та чудеса на віражах - уроки на велотренажерах координації. крім того заняття спрямовані на розвиток силових здібностей – це весела біодинаміка. окрім, існують ще заняття з елементами художньої гімнастики, аеро-коктейль [20].

- до гімнастично-атлетичного напрямку належать: елементи шейпінгу, степ-аеробіка, аерофітнес, калланетики, ритмопластика сімейна та ритмічна гімнастика, фітбол-гімнастика, силові та види аеробіки, стретчинг, основні рухи гімнастики [28].

- До ігрового напрямку відносять дитячі ігрові заняття, які засновані на: елементах спортивних ігор і фітбол-гімнастиці та танцювально-ігрової, са-фі-данс, руховому ігро-тренінгу та стретчингу; ігри по станціях (кругове тренування, кругова аеробіка). Зокрема, саме важливу роль відіграють спортивні, рухливі і сюжетні ігри. Передусім зазначимо, що на них засновані естафети, розвиваючі ігри, музичні – в ігровому методі проведення. Наприклад: play station - гра по станціях, аеро kidz та сюжетне заняття чи веселий зоопарк. Взагалі використовуються сюжетні заняття з елементами стретчингу або ігровий стретчинг [16].

- до танцювального напрямку відносяться всі напрямки і стилі танцювальної аеробіки з використанням елементів хореографії та танцювальних напрямків. Прикладом цього виділяють: уроки танцю, аероданс, танцювальна аеробіка та терапія, латина, танці для здоров'я,

танцювальні програми на степах або фітболах, хіп-хоп, танці на м'ячах чи фітбол-аеробіка [11].

- до корекційного, лікувально-профілактичного напрямку належать програми для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики: калланетика, шейпінг, ізотон, пилатес. Це свідчить про корекційні програми та лікувально-профілактичні: танеці-фітнес-данс та релаксаційна гімнастика, лого-аеробіка або програми на фіболах, танцювальна терапія, аеро-фітнес чи дихальна гімнастика за методом А.Н. Стрельніковій [10].

Безперечно, що основні педагогічні задачі на заняттях з оздоровчого фітнесу, для вирішення відокремлюють наприклад: вироблення правильної постави і ходи, гармонійний фізичний розвиток учнів. Очевидно для підвищення життєдіяльності організму, зміцнення та загального розвитку органів дихання та серцево-судинної системи і усіх груп м'язів. Насправді, для поліпшення обміну речовин та розвиток фізичних якостей [22].

Проаналізуємо типові приклади: координаційні здібності, гнучкість або спритність, швидкість і сила, витривалість та розвиток всієї м'язової системи, попередження та усунення функціональних відхилень в системах організму, чи окремих органах [9].

**Аеробіка** – сучасно новий напрямок стрімко розвинутий в оздоровчій фізкультурі, це сфера діяльності для вдосконалення методики організації та проведення занять спеціалісти, які мають широкий простір для подальшого вивчення аеробіки [28].

**Класична аеробіка** – вид дитячого фітнесу також це вид аеробіки, що являє собою комплекс загально-розвиваючих гімнастичних вправ, різновидність кроків, що виконують під музику, бігу, стрибків. використання амортизаційних функцій стопи без відриву носка опорної ноги, спалює зайву вагу та виконання рухом при постійному контакті ноги з опорою виконання рухів при постійному, виконання рухів. На початку використанні невеликого підскоку і наявності тривалої та короткої

безопорної фази, використання високого стрибка, покращується фізичний розвиток молодших школярів [24]

**Фітнес – йога** – активна йога з чітко побудованими блоками, сполученнями, яке виконуються безперервно під повільний темп релаксаційної музики.

**Наулі** – вправа по 2-3 підходи, виконання по 5-40 секунд, за допомогою глибокого вдиху, через затримання дихання та зімкнуті губи, в період якого викидаються вперед м'язи живота та втягуються всередину.

**Роуп скіпінг** – новий вид рухової активності та є засобом розвитку координаційних здібностей у молодших школярів. Він являє собою звичайні комбінації, акробатичні і танцювальні елементи, стрибки зі скакалкою, які виконуються індивідуально або групою.

**Стриб – скок, скрипінг** – вправи з використання рухливих ігор та стрибки з використанням скакалки. Даний вид використовується як основа загальної фізпідготовки, що розвиває спритність та серцево-судину, опорно-рухову та дихальну системи. Також, стриб – скок розвиває витривалість, швидкісно-силову та основні рухові якості і координаційні здібності [4].

**Танець живота** – вправи, які здійснюють вплив на м'язові рецептори, хвильові рухи тазу та живота, виконання кругових рухів або вгору-вниз та рухи в сторону. Наприклад: махи та кругові вправи вперед і назад, різкі рухи кінцівок, старт чи стартове переміщення, прискорення та різка зупинка приведення і відведення [30].

**Калланетика** – це система вправ викликаних активністю розташованих глибоко м'язових груп. Система тренування калланетики розроблені методики та сучасні комплекси з кількістю від 30 до 100 разів повторень кожної вправи з чітким контролем за положенням для підготовлених та новачків. Під час виконання таких комплексів доречно при захворюванні хребта, використовуються окремі комплекси з розтягуванням та локальний впливу на конкретні групи м'язів [39].

**Кросробіка** – сучасний вид занять з циклічної аеробіки на бігових доріжках для кожного індивідуально підбираються вправи та програму, яку програмують у пам'ять комп'ютера кардіо-тренажеру.

**Базова аеробіка** – вид дитячого фітнесу, це поширений вид аеробіки, різновидів бігу, стрибків та підскоків, розвиток витривалості підвищує функціональні можливості кардіо-респіраторної системи. Він складається з синтезу загально-розвиваючих гімнастичних вправ, що виконуються під музичний супровід [33].

**Степ – аеробіка або крокова аеробіка** – один з найбільш популярних видів аеробіки, виконуються простими рухами зі спеціальною степ-платформою і кроковими або танцювальними рухами, хореографічними елементами та моделює ідеальну форму ніг. Навантаження степ – аеробіки для кожного індивідуальне та має різну інтенсивність: низьку, середню та високу. Змушує працювати великі групи м'язів і активно впливає на кардіо-респіраторну систему [11].

**Сайклін** – вид циклічної аеробіки на спеціальному стаціонарному велотренажері. Вправи даного виду добре розвивають кардіо-респіраторну систему, м'язи ніг, володіють високою фізичною підготовкою. Вони виконуються в основному сидячи на велосипеді та розминку або часткову заминку [25].

**Хай імпакт** – це базова аеробіка високої інтенсивності, рекомендується для осіб із високим рівнем підготовленості, проводяться заняття з активним використанням стрибків і бігу. Існують заняття з ходьбою та рухами із напівприсіданням, випадкам із низькою інтенсивністю – це **лоу імпакт** [33].

**Кор-аеробіка або собкор** – сучасний вид оздоровчої аеробіки, розвиває відчуття рівноваги і координації. Кор-аеробіка виконується з застосуванням пластикових дощечок для дітей, що балансують. Вони сприяють розвитку та укріпленню різних за величиною групи м'язів тулуба та ніг.

**Боді-шейпінг, шейпінг або скульптура тіла** – комплексна система фізичних навантажень при застосуванні окремої методики. Мета цього полягає в адаптації організму до фізичного навантаження, а також контролю ваги, корекції фігури, засобів та методів, які застосовують у бодібілдингу або гармонійної будові тіла та підвищення показників тренуваності.

**Танцювальна аеробіка** – вид дитячого фітнесу, також це аеробна частина занять. Вид дитячого фітнесу здорова аеробіка, являє собою танцювальні рухи на основах базових кроків, яка залежить від використовуваного стилю танцю. Танцювальна аеробіка розрізняється деякими основними видами аеробіки танцювальної спрямованості [4].

**Стріт-джем** – складні хореографічні компоненти з танцювальним характером, у стадії вивчення вони об'єднуються в композиції за типом довільних вправ. Вони охоплюють складні хореографічні сполучення танцювального характеру та об'єднуються за типом вільних вправ [23].

### **Висновки до 1 розділу**

Учні, які систематично відвідують уроки фізичної культури, на яких довільне розслаблення м'язів, що здійснюється оптимальним погодженням та розслабленням і скороченням групи м'язів в потрібний момент, краще адаптуватися до впливу зовнішнього середовища.

Координаційні здібності не однорідний вид зі складною структурою та здатністю до урівноваження предметів та рівноваги. Однак, бувають динамічна та статична рівновага. До яких відносять: оцінка та відмірювання просторових, часових і силових параметрів рухів та здатність до диференціювання чи відтворення. Має складну структуру: передбачення, реагування, перемикання вибору, здатність до відтворення або зміни ритму.

Рівновага, диференціювання просторових, швидко-силові, часових або силових параметрів рухів, ритму та узгодження руху. Також

витривалість і гнучкість, точність та відтворення, саме реагування на сигнали або орієнтування в просторі і це все належать до координаційних здібностей.

Втрата дитячої безпосередності характеризує новий рівень розвитку мотиваційно-потребової сфери. Воно дозволяє керувати свідомими цілями та діяти не безпосередньо та соціально, конкретно виробленими правилами і нормами, способами поведінки.

Таким чином, фітнес-технології використовуються у всіх видах фізичної культури, забезпечує вирішення освіти, рекреацію, реабілітацію та спорт. По-перше, підвищує рівень загальної фізичної підготовленості. По-друге, обумовлює привабливість вправ за рахунок інтересу до рухової діяльності, та високу емоційність.

Основою організації дитячого фітнесу є раціональне використання засобів спорту в оздоровленні та фізичної культури, що відповідає віковим нормам розвитку дитини. Також має можливість проявити себе через свої інтереси та здібностей. І поява нових друзів, втілення своїх бажань та самореалізація це – дитячий фітнес на координацію. Застосування засобів дитячого фітнесу у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Херсонської гімназії №2 Херсонської міської ради.

У дослідженні прийняли участь 38 дітей віком 7-8 років. Всіх дітей було розподілено на дві групи: до експериментальної групи увійшли 18 учнів (8 хлопчиків та 10 дівчат), до контрольної групи увійшли 20 дітей (по 10 хлопчиків та дівчат). У обох групах ми досліджували рівень розвитку координаційних здібностей двічі: перше тестування проводилося на початку експерименту у лютому 2021 року, а друге – після трьох місяців впровадження експериментальної методики – на початку травня 2021 року.

Дітям експериментальної групи на уроках фізичної культури пропонувалося займатись фітнесом та вправами на розвиток координації. Діти контрольної групи – відвідували уроки фізичної культури, згідно навчальної програми.

Ми вивчили сучасні літературні джерела, що дозволило нам з'ясувати, що на сьогоднішній день – є достатня спеціальна література та наукові роботи, які присвячені нашій темі дослідження. До речі, не повністю відображене виховне значення та профілактичну і коригуючу користь засобів та вправ з фітнесу на координацію. Фізичний розвиток на вдосконалення рухових якостей, саме, у дітей початкової школи та їх виховання в ході навчального процесу. Методом нашого спостереження в педагогічній практиці використовується за допомогою контролю за діяльністю дітей з фізичним станом та технікою, а також за формуванням його здібностей та можливостей.

Дослідження проводилося у три етапи. На першому етапі було вивчено наукову літературу щодо теми нашого дослідження, визначили завдання і методи дослідження та визначали мету. На другому етапі ми

провели констатувальний експеримент. На третьому етапі ми провели формувальний експеримент, зробили аналіз результатів та підготували висновки нашого дослідження.

Мета експерименту констатувального етапу, полягає у визначенні рівня сформованості координаційних здібностей учнів контрольної та експериментальної групи.

Наступним, було розробка методики проведення занять із використанням оздоровчих видів фітнесу на координацію. Вона складалася із ряду фізичних вправ з визначенням критеріїв, завдяки яким ми оцінювали виконання певних завдань в експерименті.

Після визначення рівня координаційних здібностей у дітей контрольної і експериментальної групи ми проводили заняття, на яких основний упор робили на фітнес, вправ класичної аеробіки, тобто, координацію. В другій - контрольній групі, заняття проводилося по звичайній програмі з фізичної культури.

Мета нашого експерименту полягає у виявленні ефективних засобів, які сприяють розвитку у молодших школярів координаційних здібностей.

На початку нашого експерименту, ми організували батьківські збори, в яких вивчили медичні картки учнів та дізналися про метод протипоказання їх дітей і стану здоров'я. Під час нашого експерименту, ми ознайомились із експериментальною та контрольною групою хлопців і дівчат. Індивідуальні результати тестування нами вносилися до протоколів та опрацьовувалися статистично.

## **2.2. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: аналізу науково-методичної літератури, тестування, математична статистика, тобто, математична обробка даних отриманих в результаті тестування, педагогічний експеримент та спостереження.



**Аналіз науково-методичної літератури.** Вивчення науково-методичної літератури – єдиний із найбільш доступних та відомих методів досліджень, проводився аналіз літературних джерел, шляхом вивчення монографій, різноманітних наукових статей. Даний метод дослідження дозволяє нам розширити уявлення про деякі важливі поняття.

Наприклад: координація, класифікації та завдання, види та засоби координаційних здібностей, фізичні вправи, здатність, фітнес-технології та методи розвитку цих здібностей молодших школярів на заняттях оздоровчими фітнес вправами.

Отже, ми узагальнили і використали у нашому дослідженні сучасну методика та погляди на розвиток координаційних здібностей молодших школярів. Між тим, ми використали різноманітні підходи та метод регламентованих вправ для розвитку координаційних здібностей школярів при розучуванні нових складних у координаційному відношенні рухових дій під час фітнесу на координацію.

**Метод педагогічного спостереження** у досліджуваному процесі дозволив отримати фактичний матеріал. За допомогою засобів і методів фітнесу на виявлення координації у початковій школі, ми провели сучасні підготовчі заходи. Слід зазначити, використовуючи у навчальному процесі елементи фітнес-технологій потрібно удосконалювати та впроваджувати у навчальний процес.

Отже, саме вчитель отримує велику інформацію за допомогою методу спостереження. Ми спостерігали в ході занять з фітнесу на уроках фізичної культури, вчитель може оцінити рівень поведінки та інтересу і ставлення до занять, зовнішні ознаки реакції організму на навантаження.

Адже, в нашому дослідженні **педагогічне спостереження** використовувався метод контролю апробації запропонованої методики (оздоровчого фітнесу). Ми встановили, що дана методика проводилась для розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Ми

використали **педагогічний експеримент**, який є одним із основних методів перевірки отриманих нами даних під час дослідження.

**Педагогічне тестування** - це спосіб одержання інформації про координаційні здібності молодших школярів.

**Метод визначення рівню координаційних здібностей.** Для оцінки розвитку координаційних здібностей ми використовували широковідомі методики, які апробовані для дітей молодшого шкільного віку.

Далі розглянемо їх опис.

**Тест 1. «Ластівка»** він дозволяє оцінювати здатність орієнтуватися в просторі та тримати рівновагу, виконувати складні рухи. Також, учні коли займають вихідне положення: по-перше потрібно робити нахилити тулуба вперед, коліна прямі, ноги разом. По-друге, руки в сторони до рівня плечей, упираючись на одну з ніг. По-третє, витягнути підняту одну ногу назад вгору до рівня тазу та якомога довше.

**Тест 2. Проба «Ромберга»** - запропонований вид вправ, з різним положенням стоячи на одній лінії, пальці розведені і очі закриті, а великий палець лівої ноги торкався п'яти правої ноги, руки підняті вперед. Надалі досліджуваний зберігає рівновагу без похитування тіла. Має бути зімкнута стійка, руки перед собою, без тремтіння. Фіксується кращий результат з двох спроб та за допомогою секундоміру засікається час.

**Тест 3. Проба «Бірюк»** вправи на збереження рівноваги в статичну позу. По-перше, руки вгору-назовні, стійка на носочках із закритими очами закриті. По-друге, вправа виконувалась за допомогою секундоміру, засікається час і фіксується найкращий результат з двох спроб.

**Тест 4. Човниковий біг 4x9 м.** Передбачає визначення оцінки координаційних здібностей. Визначається здатність дитини з точністю та швидкістю перебудовувати свої дії. Згідно вимогам до раптово мінливої обстановки. Дитина має встати біля стартової лінії. Вихователь у цей момент включає секундомір, одночасно сигналу «марш» триразово долає 10-метрову дистанцію до прямої лінії, на якій розташовані кубики або

тенісні кульки (5 шт.). Дитина має оббігти кожен предмет не зачепити та переступити іншу лінію однією ногою, повернутися та бігти в зворотному напрямку старту. Також нижче наведені нормативні показники для кожного тесту і для кожної групи.

Таблиця 2.1

**Контрольні нормативи із фізичної культури для 2 класу початкової школи**

Норматив, час	2 клас				
	Стать/оцінка	Високий	Достатній	Середній	Початковий
Ластівка (с)	хлопці	11	9	7	5
	дівчата	9	6	4	3
Проба Ромберга (с)	хлопці	21	15-20	11-14	10
	дівчата				
Проба «Бірюк» (с)	хлопці	15	13	10	8
	дівчата	13	11	9	7
Човниковий біг (4x9 м) (с)	хлопці	12,0	12,7	13,4	14,2
	дівчата	12,3	13,0	13,8	14,4

Після визначення вихідних даних рівня розвитку координаційних здібностей у дітей контрольної та експериментальної групи ми проводили заняття, на яких основний упор робили на фітнес, вправ класичної аеробіки, тобто, координацію. В другій - контрольній групі, заняття проводилося по звичайній програмі з фізичної культури.

Після проведення дослідження отриманий фактичний матеріал опрацювали **методами математичної статистики**. Визначали окремі значення виконання тестувань, середні значення та відсоткове співвідношення показників.

- X – значення окремого параметру (загальна сума показників, вірних відповідей, помилок, абсолютні значення показників функцій, що визначаються);

-  $X_{\text{сер}}$  – середнє арифметичне значення, яке розраховується за допомогою формули:

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_n}{n} = \frac{\sum X_i}{n} ; \quad (1)$$

- де  $X_1, X_2, X_3 \dots X_n$  - результати окремих спостережень;
- $n$  - кількість спостережень;
- $\Sigma$  - сума результатів всіх спостережень;

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ФІТНЕС - ТЕХНОЛОГІЙ

#### **3.1. Методика розвитку координаційних здібностей молодших школярів за допомогою фітнесу**

Основним методом оцінки координаційних здібностей є метод діагностики цих здібностей в учнів молодшого шкільного віку у вигляді тестів.

У нашому дослідженні пропонується нетрадиційна форма проведення методики заняття з фізичної культури для дітей експериментальної групи. Вона виражена в використанні вправ з фітнесу на координацію також використання розвитку координаційних здібностей.

Методика заняття для дітей проводилась у формі фітнесу, зокрема, методика *«Класики»*, яка дозволяє ефективно розучувати основні кроки класичної аеробіки, невеликі сполуки і комбінації та вивчати основу арифметики.

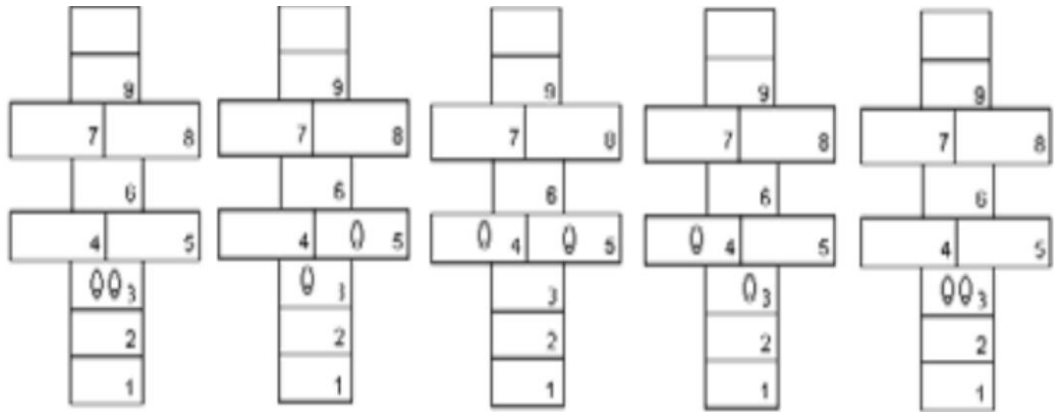
У даній методиці можна використовуючи звичайний килимок з розміром 1×2 м, на якому зображені класики, або просто намалювати їх крейдою на підлозі, діти вчаться зображувати найпростіші геометричні фігури. Так, наприклад, використовуючи вправу V-Step – крок, ноги нарізно - ноги разом, виконується на 4 рахунки

Починаючи методику з вихідного положення - ноги разом, коліна злегка зігнуті. Перший крок поступово правою або лівою вперед-убік, другий-крок лівою або правою вперед-убік, 3 - крок правою або лівою назад у вихідне положення, 4 – повторити 3 крок.

Такі пояснення з показом нами викликали у дошкільнят труднощі. За допомогою методичної вправи «Класики» можна було об'єднати та

визначити особливості проведення занять з фітнесу, методики з класичної аеробіки з дітьми 6-9 років.

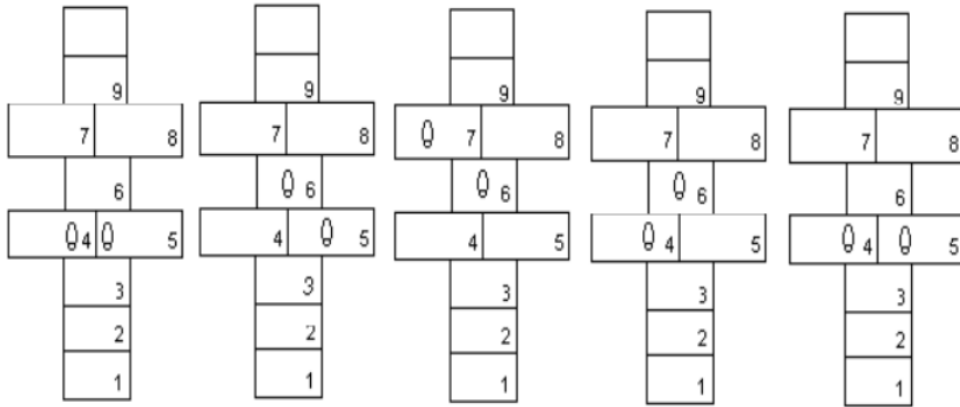
**Методичні вказівки**, щодо проведення: вчитель пояснює, що: «Стали на клітинку 3, зробили крок правою ногою на клітинку 5, лівою - на клітинку 4, знову правою, потім лівою повернулися на клітинку 3» (див. рис. 3.1).



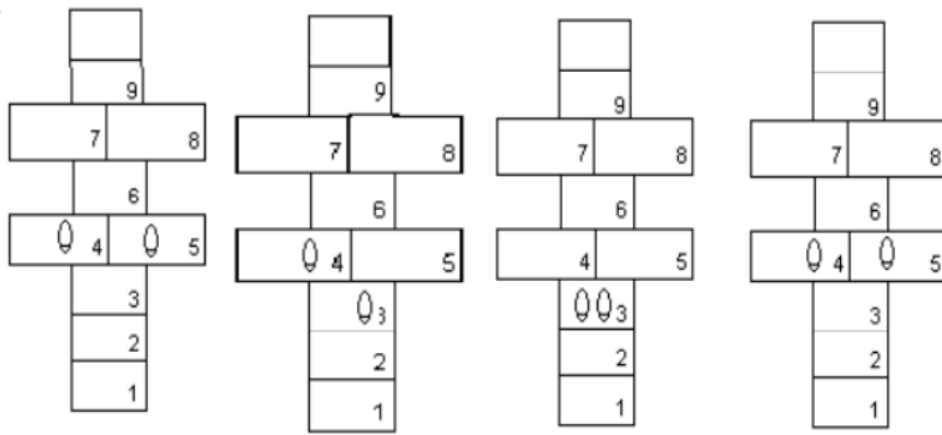
**Рис. 3.1. Розучування ві-степу з використанням класиків**

На рис. 3.1. зображено розучування ві-степу з використанням класиків, оцінка проводилася з основних базових елементів низької інтенсивності: ві-степу, крос-степу елементу, що відноситься до високої інтенсивності, - джампінг-джек. Нами оцінювалась якість вміння виконати їх без заступу або інших кроків - точно по вказаним клітинкам, рухи у 5 повторень з виконанням виходячи з правильності, оцінювання ми проводили за п'ятибальною системою (від 2 до 5).

За допомогою такої методики «Класики» можна легко навчати дітей основних стрибків, кроків і підскоків з фітнесу та класичної аеробіки, вивчати приставний крок та виставленню ноги на носок бокс-степу або крос-степу, зображена схема на (рис. 3.2) та реверс-степу (рис. 3.3.).



**Рис. 3.2. Навчання бокс-степу або крос-степу**



**Рис. 3.3. Навчання реверс-степу**

Для кращого результату можна навчати усного рахунку дітей 6-7 років, наприклад: "Ми стоїмо на клітинках 5 і 4. Скільки буде в сумі? Встаньте на клітинку  $5 + 4$ ". Наступним етапом проходження програми «Класики» було внесення елемента творчості, креативності, зацікавленості.

Особливості проведення занять аеробікою з дітьми 6-9 швидшим темпом передбачають проходити всіх клітин від 1 до 10, використовуючи вже знайомі кроки або підскоки. Нами сформульоване завдання так: «Як знайти найшвидший шлях проходу всіх клітин від 1 до 10, використовуючи знайомі вам кроки? Хто перший фінішує?». Кожен крок дітей потрібно контролювати.

На заняттях виконувалися вправи, які поєднувалися зі спокійною розслабленою ходьбою, вивчаючи кожну вправу, створювався образ,

доступний дитячому розумінню. У молодших школярів викликало при цьому бажання проводити заняття, дітки виконували завдання з великим інтересом та цікавістю, підтримували спокійну доброзичливу обстановку. Наші заняття проходили спокійно, без затримок і напруги. Показ вправ обов'язково супроводжувався поясненням, задля підвищення інтересу у дітей до заняття з фітнесу. Ми проводили в формі спокійної казки та окремо розучували кожну вправу.

Ми звертаємо увагу на те, що в даному дослідженні пропонується нетрадиційна форма проведення методики заняття з фізичної культури, яка виражена в використанні вправ на координацію з фітнесу.

Звертаємо увагу на те, що є попередження порушення опорно-рухового апарату, та маємо формувати правильну поставу, розвивати координаційні здібностей та зміцнити здоров'я, також зробити гнучким тіло і розум. На заняттях виконувалися вправи, які поєднувалися зі спокійним рівномірним та довільним диханням, без напруги і затримок зі розслабленням та імітацією.

### **3.2. Оцінка динаміки рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку**

Критеріями оцінки координаційних здібностей визначають узагальнюючі поняття, що конкретизують визначення відповідних специфічних і спеціальних координаційних здібностей. До них відносять: своєчасність, ініціативність, адекватність, стабільність та доцільність.

Рівень оцінки та розвитку координаційних здібностей визначається такими способами: точно і швидко виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу та швидкого реагування на різні сигнали, зокрема, на об'єкт, що рухається. Однак, прогнозуючи становище рухомого предмета в потрібний момент часу та диференціювання просторово часових та силових параметрів руху. По-перше оцінка якості виходячи з правильності виконання самих рухів у 5 повтореннях. По-друге, вміння виконувати їх



без заступу - точно показаним клітинам, оцінювання бажано проводити за п'ятибальною системою (від 2-5).

Результати дослідження рівня розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку засобами фітнес-технологій нами представлено у таблиці 3.1.

**Таблиця 3.1.**

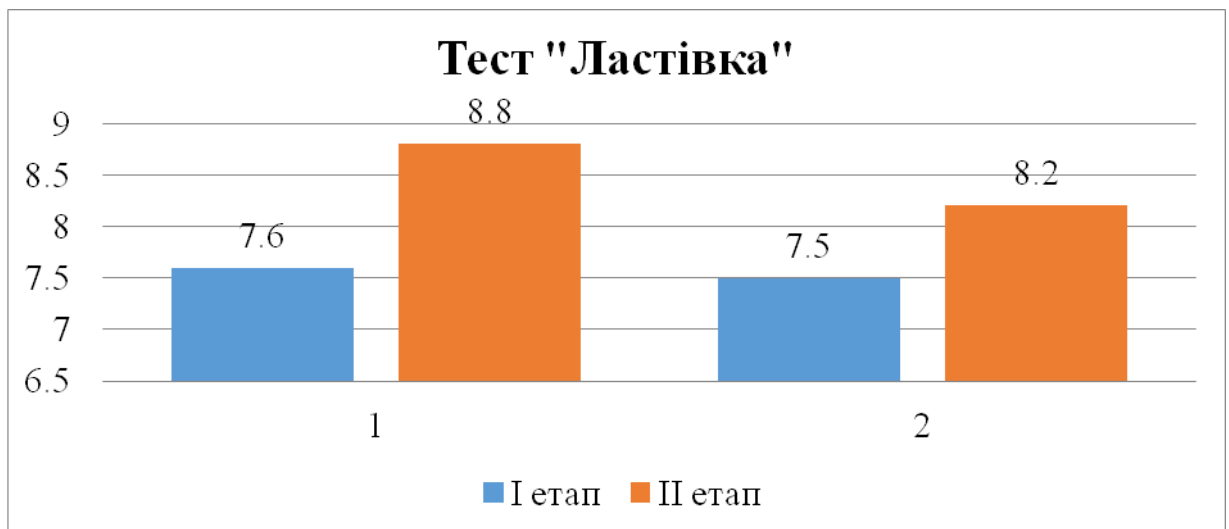
**Показники розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку**

Тести з розвитку координаційних здібностей	Експериментальна група			Контрольна група		
	I етап	II етап	Різниця,%	I етап	II етап	Різниця,%
<b>Хлопчики</b>						
Ластівка, с	7,6	8,8	+15,8	7,5	8,2	+9,3
Проба Ромберга,с	12,8	16,5	+28,9	12,4	13,8	+11,3
Проба «Бірюк»,с	11,5	13,5	+17,4	11,8	12,6	+6,8
Човниковий біг 4х9 м, с	13,2	12,7	+3,8	13,1	12,9	+1,5
<b>Дівчатка</b>						
Ластівка, с	5,5	6,7	+21,8	6,2	7,0	+16,7
Проба Ромберга, с	13,0	16,8	+29,2	12,8	13,6	+6,3
Проба «Бірюк», с	9,7	11,8	+21,6	9,9	10,6	+7,1
Човниковий біг 4х9 м, с	13,7	13,0	+5,1	13, 8	13,3	+3,6

З даних таблиці видно, що середні показники тестів, що дозволяють визначити рівень розвитку координаційних здібностей у обох групах обстеженні д час другого етапу перевищують дані вхідного контролю. Це слід пояснювати природним розвитком цих здібностей під впливом занять фізичними вправами на уроках фізичної культури. Але, приріст у показниках розвитку координаційних здібностей у експериментальній групі дітей 7-8 років спостерігалася більш відчутною, порівняно з приростом показників дітей контрольної групи. Ми вважаємо, що дана тенденція є результатом застосування нами експериментальної методики розвитку координаційних здібностей у дітей експериментальної групи. За період дії формуючого експерименту.

Розглянемо більш детально результати нашого дослідження. З даних таблиці 3.1. та рисунку 3.4. Видно, що під час першого етапу, тобто, на етапі констатуючого експерименту середній показник тесту «Ластівка» у хлопчиків становив 7,6 с. За період впровадження експериментальної методики в них середній показник підвищився і становив вже 8,8 с. Це означає, що приріст середнього показника спостерігався на рівні 15,8%. Для порівняння середній показник тесту «Ластівка» у контрольній групі хлопчиків під час першого етапу становив 7,5 с., тобто приблизно однаково у часі як і у експериментальній групі хлопчиків.

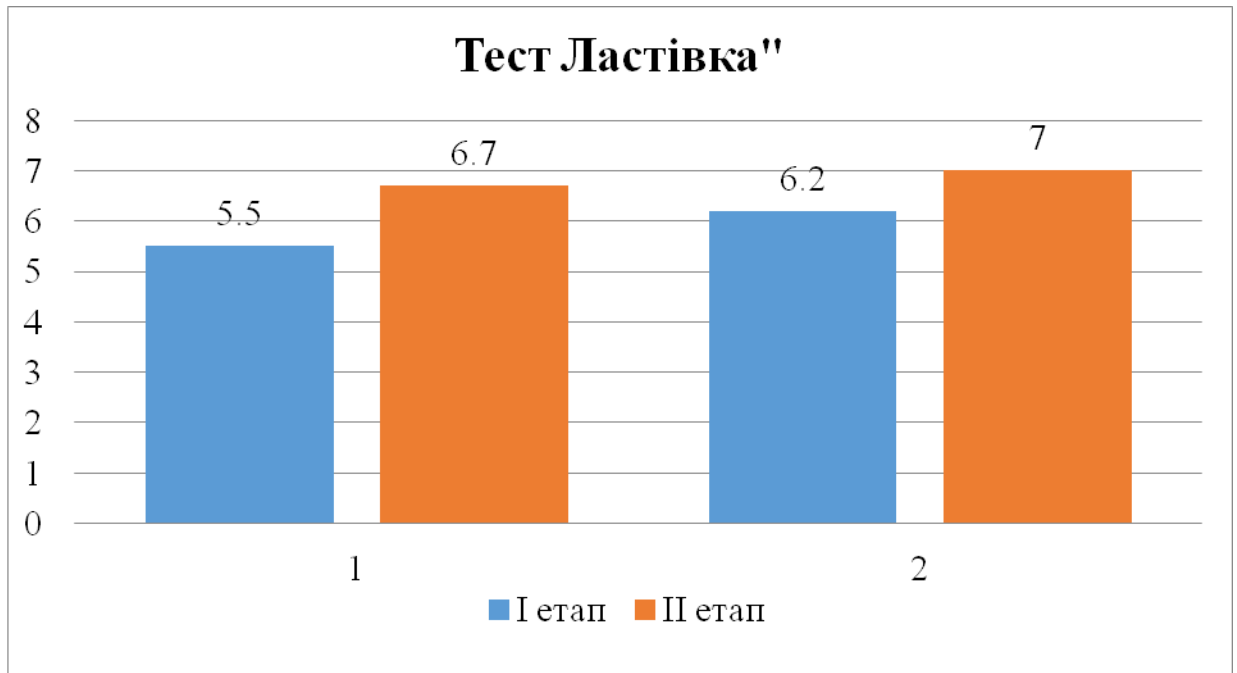
Під час другого етапу тестування ми спостерігаємо приріст середнього показника тесту «Ластівка» у хлопчиків контрольної групи на 9,3% до середнього значення 8,2 с.



**Рис. 3.4. Показники тесту «Ластівка» хлопчиків: 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група**

У експериментальній групі дівчат середній показник виконання тесту «Ластівка» становив 5,5 с, що є нижчим за аналогічний показник хлопчиків експериментальної групи. Також, виявився нижчим за аналогічний показник дівчаток, які ми віднесли до контрольної групи. Так, середній показник тесту «ластівка» у дівчат контрольної групи становив 6,2 с. Після застосування експериментальної методики у групі дівчат ми під час повторного тестування (формуючий експеримент)

спостерігаємо приріст цього показника на 21,8%, і середній показник у них вже становив 6,7 с. Слід відмітити, що приріст середніх показників дівчат контрольної групи, виявився дещо нижчим за показник приросту дівчат експериментальної групи. Зокрема, середній показник тесту «Ластівка» у дівчат контрольної групи під час формуючого експерименту становив 7,0 с, при цьому приріст показника відносно даних констатувального експерименту становив 16,7% (Табл. 3.1., Рис. 3.5.).



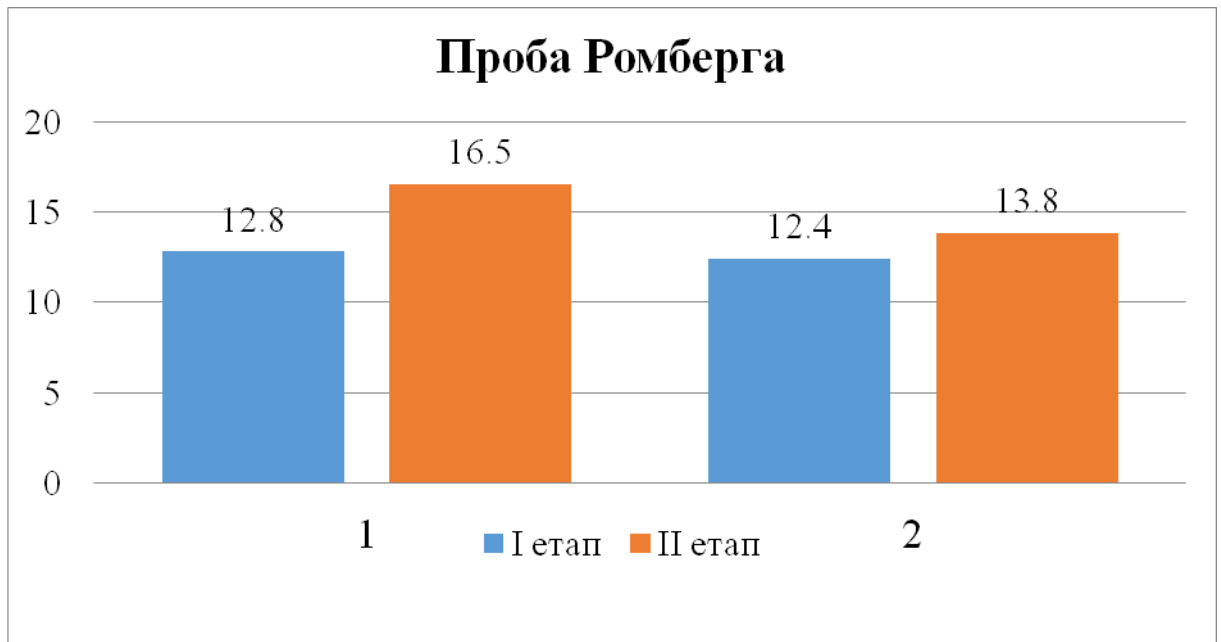
**Рис. 3.5. Показники тесту «Ластівка» дівчаток: 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група**

Тобто, можемо стверджувати, що за час дії експерименту спостерігається позитивна динаміка у показниках тесту «Ластівка» у обох групах обстеження, що свідчить про підвищення здатності утримувати рівновагу у просторі стоячи на одній нозі. Саме це свідчить про розвиток координаційних здібностей у хлопчиків та дівчат 7-8 років.

Наступним розглянемо результати тестування за пробою Ромберга у наших групах обстеження. Результат також представлений у таблиці 3.1. та на рисунках 3.6.-3.7.

З даних таблиці видно, що спостерігається певна позитивна динаміка у середніх показниках дітей обох груп, з одного боку, а також окремо у

хлопчиків та дівчаток. Під час першого етапу обстеження ми спостерігали випадки труднощів виконання проби Ромберга у дітей 7-8 років. І в цих дітей, були випадки, що вони виконували тест на початковому рівні згідно встановлених нормативів (див. табл. 2.1.). Вже під час другого етапу обстеження подібних випадків залишилося менше, і в цілому тривалість виконання проби Ромберга у дітей зросла. При цьому вищою динамікою у приростах показників характеризувалися діти саме експериментальної групи, у яких на уроках фізичної культури ми впроваджували експериментальну методику. Саме вона була спрямована на розвиток в них координаційних здібностей.

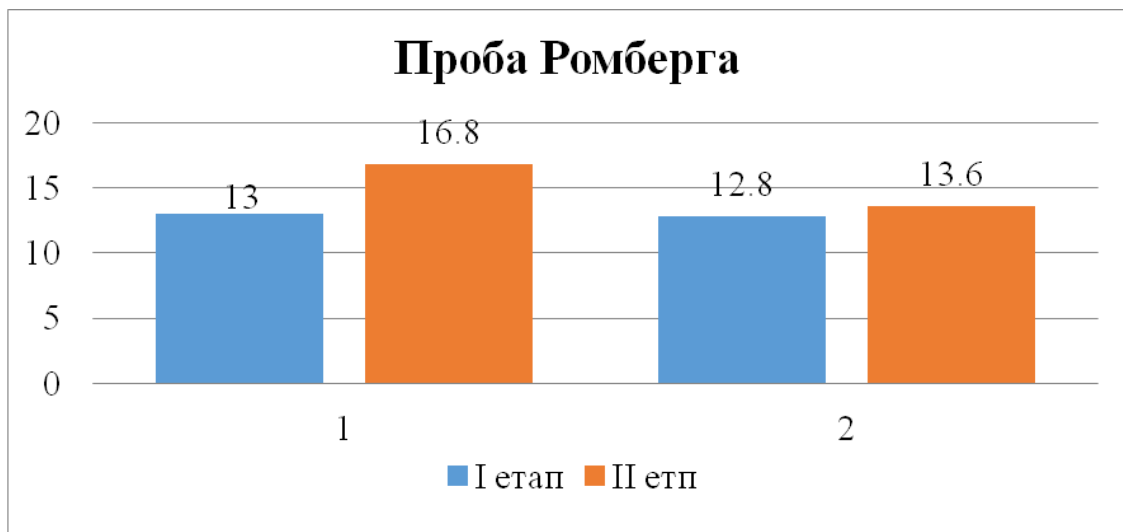


**Рис. 3.6. Показники проби Ромберга хлопчиків: 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група**

Середній показник виконання тесту «Проба Ромберга» у хлопчиків експериментальної групи під час констатуючого експерименту становив 12,8 с. Вже під час повторного експерименту ми спостерігали приріст цього показника на 28,9%, і час виконання проби Ромберга вже становив 16,5%. Все менше випадків ми відмічали у цій групі хлопчиків виконання нормативу на початковому та середньому рівні. У хлопчиків контрольної групи середній показник проби Ромберга під час формуючого експерименту покращився на 11,3%, і становив вже 13,8 с. Тоді, як під час

першого етапу тестування середній показник становив у цій групі 12,4 с. (Табл. 3.1).

Подібна тенденція спостерігається і у групах дівчат. Під час першого етапу тестування середній показник виконання тесту «Проба Ромберга» у дівчаток експериментальної групи становив 13,0 с. Результатом тесту у дівчаток контрольної групи – 12,8 с. Тобто, можемо відмітити, що середні показники майже однакові. За період дії формуючого експерименту, який тривав три місяці ми відмічаємо приріст у показниках проби Ромберга у обох групах дівчаток. Але у дівчаток експериментальної групи приріст показника виявився значно вищим за аналогічний показник дівчаток контрольної групи. Так, середній показник тесту «Проба Ромберга» у дівчаток експериментальної групи становив під час другого етапу тестування 16,8 с, приріст був на рівні 29,2%. У контрольній групі дівчаток середній показник виконання цієї проби підвищився лише на 6,3% і становив при цьому 13,6 с.

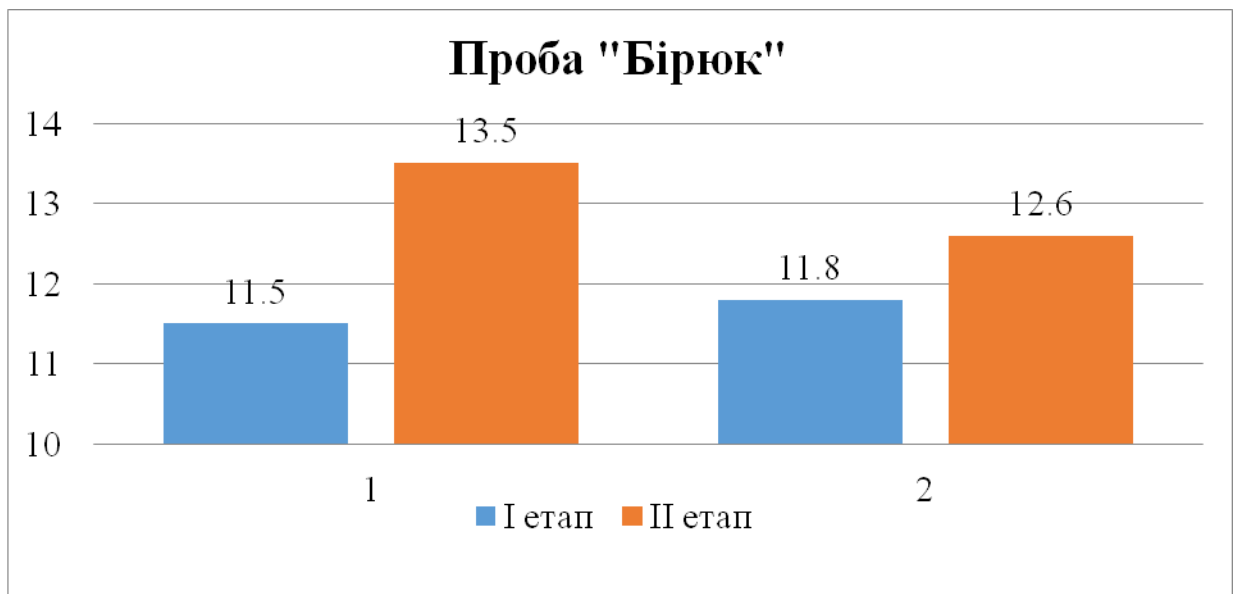


**Рис. 3.7. Показники проби Ромберга дівчаток: 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група**

Наступним тестом для оцінки розвитку координаційних здібностей ми використовували тест «Бірюк». Згідно характеристики цього тесту обстежуваним необхідно було якомога довше зберігати рівновагу при

статичній позі, при цьому руки в гору та назовні, стійка на носочках із закритими очами.

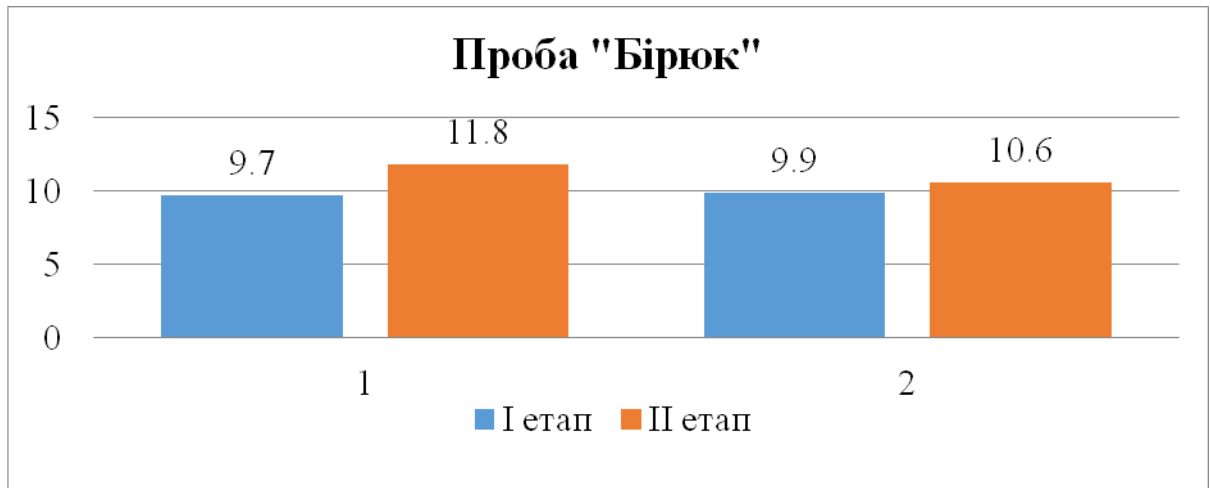
Результати тестування представлені у таблиці 3.1. видно, що за період нашого експерименту покращуються показники розвитку рівноваги за цим тестом у обох групах обстеження. І це спостерігається у експериментальній групі хлопчиків і дівчат. У контрольній групі приріст показників виявився меншим, ніж приріст показника експериментальної групи.



**Рис. 3.8. Показники проби «Бірюк» хлопчиків: 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група**

У ході тесту було проаналізовано, що середнім показником виконання проби «Бірюк» у хлопчиків експериментальної групи становив 11,5 с. під час першого етапу тестування та 13,5 с. під час повторного тестування. Після застосування у цій групі експериментальної методики для розвитку координаційних здібностей. Приріст показника становив 17,4%. У контрольній групі хлопчиків також відмічаємо приріст показника, але його величина виявилася нижчою – 6,8%. І середній показник виконання цієї проби становив під час другого етапу тестування – 12,6 с. Тоді, під час констатувального експерименту – 11,8 с. (Табл.3.1.). Також, можемо відмітити позитивну динаміку у показниках дівчаток обох груп. У хлопчиків і у дівчат експериментальної групи середній показник та

величина приросту виявилися вищими за аналогічні показники дівчат контрольної групи. Середній показник дівчат експериментальної групи становив під час першого етапу тестування 9,7 с., під час формуючого експерименту цей показник покращився на 21.6% і становив в середньому 11,8 с. У дівчат контрольної групи приріст показника ми виявили на рівні 7,1%, при цьому середній показник з 9,9 с. (констатуючий експеримент) підвищився до 10,6 с (формуючий експеримент) (Табл. 3.1.).

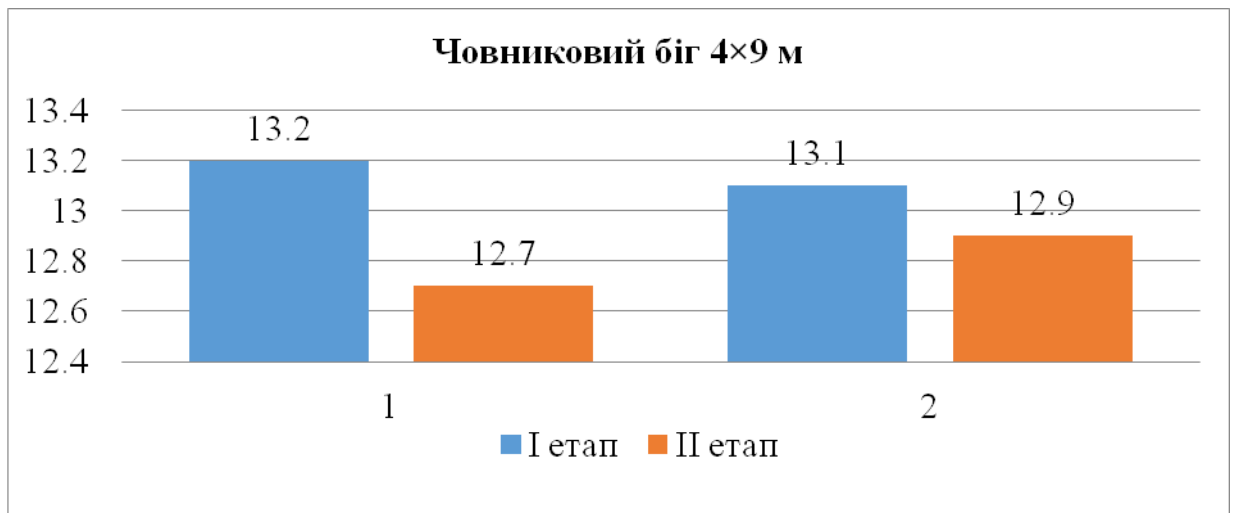


**Рис. 3.9. Показники проби «Бірюк» дівчаток: 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група**

І останній тест за допомогою якого ми оцінювали рівень розвитку координаційних здібностей у дітей 7-8 років це був тест «Човниковий біг 4×9 м». Результати тестувань на двох етапах експерименту у групах обстеження представлені у таблиці 3.1.

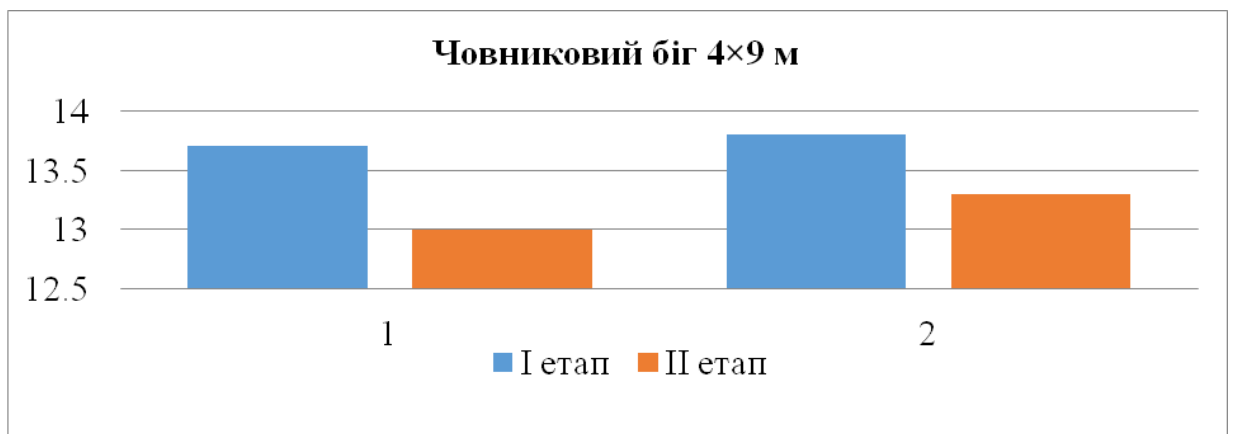
З даних цієї таблиці видно, що за період дії експерименту у обох групах хлопчиків та дівчат покращуються показники розвитку координаційних здібностей за тестом «Човниковий біг 4×9 м».

Середній показник цього тесту у хлопчиків експериментальної групи під час констатувального експерименту становив 13,7 с., а у хлопчиків контрольної групи дещо краще (тобто, вони відносно швидше виконували даний тест) – 13,1 с.



**Рис. 3.10. Показники човникового бігу 4×9 м хлопчиків: 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група**

Під час другого етапу тестування середній показник покращився у хлопчиків експериментальної групи на 3,8% і вони вже стали виконувати цей тест в середньому за 12,7 с., а в контрольній групі хлопчиків – цей показник покращився на 1,5 % і становив в середньому – 12,9 с.



**Рис. 3.11. Показники човникового бігу 4×9 м дівчаток: 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група**

У дівчат експериментальної групи середній показник під час формуючого експерименту покращився на 5,1% та становив – 13,0 с., а під час констатуючого експерименту середній показник становив – 13,7 с. У дівчат контрольної групи середній показник виявився дещо гіршим за аналогічний показник дівчат експериментальної групи та під час констатувального експерименту і становив 13,8 с. Також, показник приросту виявився дещо нижчим за показник приросту дівчат



експериментальної групи і становив 3,6%. Середній показник дівчат контрольної групи на другому етапі тестування становив 13,3 с. (Табл.3.1.).

Через те, можна зробити заключення, що після впровадження нашої методики у експериментальній групі дітей 7-8 років, спостерігається більш краща динаміка приросту показників розвитку координаційних здібностей.

Хоча, слід відмітити, що відвідування дітьми звичайних уроків фізичної культури посприяв розвитку координаційних здібностей і у дітей контрольної групи.

У процесі нашого обстеження було виявлено, що використання засобів фітнесу більш якісно вплинуло на розвиток координації рухів у дітей експериментальної групи.

Особливістю є те, що на уроках фізичної культури діти легко піддаються впливу педагогічного процесу. Також, відчувалась позитивна обстановка: ми разом вивчали спеціальні рухливі ігри та використовували музичний супровід дитячої популярної музики.

Також, треба навчати дітей молодшого шкільного віку тримати правильну позу під час сидіння за допомогою оздоровчих видів фітнес-технологій та використовувати вправи фітнесу.

У результаті вивчення було отримано матеріал, аналіз якого дозволив зробити висновок, що, молодший шкільний вік найбільш сприятливий для формування у дітей практично всіх фізичних якостей, і особливо, координаційних здібностей, що реалізуються під час їх рухової активності.

Розвинені координаційні здібності зберігаються протягом порівняно тривалого терміну. В результаті нашого дослідження ми прийшли до того, що необхідно займатися вправами, які спрямовані на розвиток координації рухів, використовуючи різні засоби сучасних фітнес-технологій, з усіма учнями без винятку. Визначивши фізичні вправи, за допомогою ефективних засобів виховання координаційних здібностей можна використовувати ігри з елементами фітнес-технологій.

Ми звернули увагу на те, що впровадження занять з елементами фітнесу на координацію, сприяло виправленню порушень постави у дітей та формуванню стійкого інтересу до уроків фізичної культури і спорту.

Хотілося підкреслити наступне: у дітей зросла творча активність, яскраві за змістом вправи із застосуваннями засобами фітнесу, які залучають дітей до свідомих і систематичних занять у школі фізичною культурою та різних фітнес - гуртків.

## ВИСНОВКИ

1. Здійснивши аналіз спеціальної науково-методичної літератури виявлено, що існуюча система фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку потребує реформування та необхідне оновлення змісту та структури фізичного виховання в учнів початкової школи. Сучасні науковці ведуть активний пошук шляхів вдосконалення нових технологій, та впровадження в освіту та викладання фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. Також, недостатньо розроблені підходи щодо використання засобів фізичного виховання з метою повноцінного розвитку координаційних здібностей у дітей та комплексного впливу на моральний, фізичний, психічний аспекти здоров'я молодших школярів.

Для вирішення проблем вдосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання значний потенціал та можливості має використання методик організації занять з фізичної культури на основі застосування дитячого фітнесу та фітнес технологій.

2. З метою розвитку координаційних здібностей у експериментальній групі хлопчиків та дівчаток в ході педагогічного експерименту нами розроблена та впроваджена методика «Класики» в основі якої передбачено систематичне застосування на уроках фізичної культури сучасних засобів дитячого фітнесу з використанням класичної аеробіки, нескладних комбінації та вивчаючи основи арифметики.

3. За результатами нашого експерименту виявлено позитивну динаміку показників розвитку координаційних здібностей у групах обстеження. Хлопчики та дівчатка характеризувалися відносно вищими даними приросту показників за всіма тестами, що пропонувалися для оцінки розвитку координаційних здібностей. Приріст середніх показників виконання тесту «Ластівка за період дії педагогічного експерименту у дітей експериментальної групи становив 15,8%-21,8%, у контрольній

групі дітей – 9,3%-16,7%; приріст середніх показників проби Ромберга у дітей експериментальної групи становив 28,9%-29,2%, у контрольній групі дітей – 6,3%-11,3%; приріст середніх показників проби «Бірюк» у дітей експериментальної групи становив 17,4%-21,6%, у дітей контрольної групи – 6,8%-7,1%; приріст середніх показників тесту «Човниковий біг 4×9 м» у дітей експериментальної групи становив 3,8%-5,1%, у дітей контрольної групи – 1,5%-3,6%.

З усього вищевикладеного можна зробити заключення, що застосування розробленого комплексу вправ виявилось ефективним, і може використовуватися в подальшому при роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований по физическому воспитанию. М.: Физкультура и спорт, 2008. 233 с.
2. Аникиенко Ж.Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек. *Ученые записки университета Лесгафта*: зб. наук. праць. Лесгафт, 2012. №10 (92). С. 13-16.
3. Бабошко М. Л. Використання нових фітнес-технологій в початковій школі. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*: науково-теоретичний журнал. зб. наук. праць. Харків, 2013. № 2(9). С. 54-58.
4. Барчуков І. С. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика: навч. допомога для студентів вищих навчальних закладів / навчальний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 528 с.
5. Безшапошникова С.Ю. Розвиток рухової координації у дітей 5-7 років з використанням гімнастичних вправ на зменшеній опорі *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., 2017. с. 23-25
6. Барчуков І.С., Семененко В. П. Теорія та методика фізичного виховання та спорту: навч. метод. посіб. Одеса: НУ ОНА, 2015. 2018. 288 с.
7. Білецька В.В. Використання нових фітнес-технологій в процесі фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*: науково-теоретичний журнал. №3. 2010.С. 85-90.
8. Борисова Ю. А., Панфилов О.П., Шестакова Т.А. Особливості фізичного стану дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2009. С. 41–44.

9. Борисова В.В. Фитнес-технологии - новый раздел в школьном физическом воспитании. *Физическая культура в школе*. 2013. № 4. С. 39-44.
10. Бутін І.М., Бутіна, І.А., Нікітіна, Т.І. Нормування рухової активності школярів 8 - 12 років відповідно до їх фізичного. *Вісник національного університету ім. Т. Шевченка*. 2008. № 56. С. 54-58.
11. Вавилов Ю. Н., Вавилов, К. Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи. *Теорія і практика фіз. культури: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 20 грудня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 8. С. 23-25.*
12. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 510 с.
13. Горелов О.О., Немеровський Є.В. Інтеграція народної творчості в режимі рухової активності дошкільнят. *Вчені записки університету імені П.Ф. Лесгафта*. 2008. № 9 (43). С. 19-22.
14. Голубева Г.М. Формування активного рухового режиму дитини (до 6 років) засобами фізичного виховання в основні періоди адаптації до умов середовища: навчальний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 24 с.
15. Грудіна С.В. Актуальність впровадження фітнес-технологій у навчально-виховний процес школярів. *Теорія та практика освіти в сучасному світі: матеріали II Міждунар.* 2012. С. 70-72.
16. Геранович Л. Т. Розвиток координації рухів у дітей 5-7 років в модельованих умовах вирішення рухового завдання. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2003. С. 77-80*
17. Городкiвець С. М. Фітнес підготовка як засіб розвитку спеціальних координаційних здібностей. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та*

*спеціальної освіти*: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2008. С. 56-59.

18. Гончаренко В. Л. Перешкоди до занять фізичним вихованням у дітей шкільного віку. *Молода спортивна наука України*: зб. тез доп. Вип. 23: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2017. Т.2. С. 56-59.

19. Кузнецов И.Г. Педагогічна ефективність вдосконалення координаційних здібностей дітей початкових класів. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, Одеса, 2009. С. 60-63.

20. Карпеев А.Г. Методологічні аспекти вивчення координаційних здібностей. *Питання біомеханіки фізичних вправ*. Зб. наук. праць. 2002 . С. 24-32.

21. Краснікова О.С., Пащенко Л.Г., Ліпко О.В., Пащенко О.Ю., Полушкіна Л.М. Сучасні проблеми організації фізичного виховання школярів. *Теорія та практика фізичної культури*. 2014. № 12. С. 38-40

22. Матвеев Л. П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. К: Олімпійська література, 2001 - 317 с.

23. Махова Н.С., Стешенка В.В. Оздоровчий фітнес у системі фізичного виховання дівчат середнього та старшого шкільного віку. *Студентський електронний журнал «СтРІЖ»*. 2018. №4. С. 139 - 143.

24. Масляк І. П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. НУФВСУ, 2008. С. 47-51.

25. Немеровський В.М. Інтеграція оздоровчого інвентарю в розвитку варіативної рухово-пізнавальної сфери дошкільнят. *Вчені записки університету імені П.Ф. Лесгафта*. 2008. № 1 (35). С. 71-75

26. Николайчук М. Е. Удосконалення координаційних здібностей рук дітей шкільного віку. *Вісник національного університету ім. Т. Шевченка*. 2008. № 56. С. 54-58.

27. Панфилов О.П. Физическая культура: современные оздоровительно-развивающие фитнес-технологии. Тула: Изд-во Тульского гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2014. 227 с.

28. Пащенко Л. Г., Фаррахова М. М. Использование дополнительных аэробных нагрузок на уроках физической культуры. *Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием* Нижневартонск: Изд-во НВГУ: 2014. С. 26-30.

29. Публук Ю.В. Вплив занять системою вправ фітнес- технологій оздоровчої спрямованості на стан здоров'я дітей молодших класів *Молодий учений*. 2014. №18. С. 98-100.

30. Романенко Н.И. Методика физического воспитания старшеклассниц с использованием средств оздоровительной физической культуры. *Успехи современной науки и образования*. 2016. № 10. С. 188-190.

31. Сайкіна Є.Г. Використання фітнес-технологій у дитячих установах різних типів: навч.-метод. посіб. Одеса: НУ ОНУ, 2006. С. 89 - 97.

32. Столяна Д. Е. Развитие координационных способностей за допомогою ритмічної гімнастики на уроках фізкультури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2012. №3.(30) С. 27 - 30.

33. Сафронов Р. В. Фізична культура в школі: навч.-метод. посіб. Одеса: НУ ОНА, 2014. С. 177-180.

34. Селік А. Д. Фізичне виховання школярів у початковій школі. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць III Міжнародної науково- практичної конференції, 18–19 квітня 2017 року*. За заг. ред. Ю. О. Долинного. Харків: 2017. С. 77-84.

35. Тихомиров А.К. Развитие координационных способностей. *Физическая культура в школе*. 2006. №4. С. 29-31.



36. Тихонов А.В. Фізична культура в сучасності з використанням фітнес-технології. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Одеса: НУ ОНУ, 2005. С. 36-38.

37. Філіппова С.О. «Фітнес» і «Велнес» і їхнє місце у фізичній культурі/С.О. Філіппова, Є.Г. Сайкіна//Розвиток теоретико-методологічних засад фізичної куліури в умовах Болонського процесу: матер, нау.-практ. конф. - СПб.: Вид-во РДПУ ім.О.І. Герцена, 2016. С. 8-16

38. Футорний С.М. Сучасні інноваційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку. *Луганський науково-спортивний вісник*. 2011. № 2. С. 28-33.

39. Хостеч Ю. К. Основи виховання координаційних здібностей дітей віком 5-8 років. *Оптимізація адаптаційних можливостей людини*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., м.Дніпро, 2016. С. 24-27.

40. Чистякова О.О., Правдов М. А. Інтеграція рухової та пізнавальної діяльності в процесі формування основ безпечної життєдіяльності у дітей дошкільного віку. *Вчені записки університету імені П.Ф. Лесгафта*. 2011. № 1 (71). С. 136-139.