

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДИФЕРЕНЦІЮВАТИ ПРОСТОРОВІ ТА ЧАСОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХІВ ДЛЯ ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ

**Вікторія СОРОМОТІНА, Роман ПЕТРИНА, Ірина КОКОТЬ,
Ірина КИБАЛО, Михайло КАРПУШИН**

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Програму розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів для дітей 8–10 років була розроблена, щоб удосконалити методику розвитку координації на уроках фізичної культури [1, 5]. На основі проведеного аналізу сучасних підходів щодо розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку підібрано методи та засоби формування точності часових та просторових характеристик рухів [4].

Метою є розроблення програми розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів для дітей 8–10 років.

Методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати. Методика програми розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів для дітей 8–10 років полягає у використанні специфічних засобів, спрямованих на розвиток точності просторових та часових характеристик рухів.

Програму, яка розрахована на 6 місяців, експериментально впроваджуватимуть у межах навчального процесу на уроках фізичної культури у 3–4 класах у період з вересня до лютого 2021–2022 н.р. У відсотковому співвідношенні на експериментальну програму відведено близько 30% навчального часу, що охоплюватиме підготовчу та основну частини уроку.

Запропоновано перелік вправ, що є різними за спрямованістю та мають відповідні вказівки стосовно виконання (табл. 1). Відповідно до рухових умінь і навичок до програми входять: різновиди бігу, ходьби, стрибків; вправи з м'ячем, вправи для загального розвитку; танцювальні кроки; стройові вправи [2, 3].

Таблиця 1

Засоби розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів

Спрямо- ваність	Види вправ	Вказівки щодо виконання
На формування точності часових характеристик рухів	<i>Різновиди бігу, ходьби, стрибків</i>	Основні: точність старту та виконання за параметрами часу; зі зміною темпу та в чітко визначеному темпі. Додаткові: використання звукового сигналу або музичного супроводу
	<i>Вправи з м'ячем (метання, підкидання та ведення)</i>	Основні: точність виконання за параметрами часу, зі зміною темпу та в чітко визначеному темпі. Додаткові: використання звукового сигналу або музичного супроводу
	<i>Вправи для загального розвитку</i>	Основні: точність виконання за параметрами часу, зі зміною темпу та в чітко визначеному темпі; відтворення ритму. Додаткові: використання звукового сигналу або музичного супроводу; без задіяння зорового аналізатора
	<i>Танцювальні кроки</i>	Основні: використання музичного супроводу з різним музичним розміром (4/4, 2/4, 3/4); точність виконання за параметрами часу, зі зміною темпу та в чітко визначеному темпі. Додаткові: у парах

Закінчення табл. 1

Спрямо-ваність	Види вправ	Вказівки щодо виконання
На формування точності просторових характеристик рухів	<i>Різновиди бігу, ходьби, стрибків</i>	Основні: на визначену відстань та за вказаним напрямком руху; зміна відстані та напрямку руху. Додаткові: використання звукового сигналу; без задіяння зорового аналізатора; повороти
	<i>Вправи з м'ячем (метання, передача, ведення)</i>	Основні: зміна відстані до цілі, напрямку, висоти (ведення); використання м'ячів різного розміру та ваги. Додаткові: використання звукового сигналу; без за діяння зорового аналізатора (метання); у парах (передача), у парах із переміщенням (передача)
	<i>Вправи для загального розвитку</i>	Основні: зміна положення тіла, положення певних ланок тіла. Додаткові: використання звукового сигналу; без задіяння зорового аналізатора
	<i>Стройові вправи</i>	Основні: використання звукового сигналу; на місці (повороти, перешикування), у русі зі зміною напрямку. Додаткові: без задіяння зорового аналізатора

Умовою підбору вправ є чітке дотримання вказівок щодо виконання. Види діяльності вчитель обирає з урахуванням пори року та матеріально-спортивної бази школи.

Висновки. Методика програми розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів для дітей 8–10 років передбачає використання специфічних вправ, спрямованих на формування точності просторових та часових характеристик рухів. Запропоновано певний перелік засобів та умови їх застосування.

Ключові слова: методика, координація, програма.

Список використаних джерел

1. Блажко Ю. Активізація рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури / Блажко Ю. // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : зб. наук. пр. II Всеукр. інтернет-конф. – Вінниця, 2019. – Вип. 2. – С. 21–24.
2. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. – Черкаси, 2006. – Ч. 1. – 420 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. література, 2008. – 392 с.
4. Соромотіна В. П. Удосконалення методології розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку / Соромотіна В. П., Петрина Р. Л. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – Вип. 8(128). – С. 178–181.
5. Чупрун Н. Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії та практиці фізичного виховання / Наталія Чупрун // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 277–281.