

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО
ЦИКЛУ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ НА ОСНОВІ
ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ**

Виконав:

здобувач ступеня вищої освіти

«магістр» спеціальності

014 Середня освіта (Фізична культура)

Древецький І.І.

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

доцент **Ковальський В.В.**

Рецензент:

відмінник освіти України,

заслужений працівник освіти України,

канд. пед. наук, доцент **Дем'янюк В.В.**

Рівне 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП..	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	7
1.1. Сучасні підходи до розвитку рухових якостей молодших школярів у Новій українській школі	7
1.2. Загальна характеристика диференційованого підходу у системі фізичного виховання учнів адаптаційного циклу початкової школи ..	15
1.3. Вікові та сенситивні особливості розвитку рухових якостей у молодших школярів (1-2 класів)	18
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Організація дослідження.....	28
2.2. Методи дослідження	29
РОЗДІЛ 3. ПЕДАГОГІЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО ЦИКЛУ НУШ В УМОВАХ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ	35
3.1. Експериментальна програма розвитку рухових якостей у дітей початкових класів на основі диференційованого підходу засобами рухливих ігор та естафет.....	36
3.2. Дослідження ефективності впровадження авторської програми спрямованої на розвиток рухових якостей дітей адаптаційного циклу початкової школи.....	42
Висновки до третього розділу	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Актуальність. На сучасному етапі розвитку українського суспільства спостерігається стійка тенденція до зростання рівня захворюваності дитячого населення, зокрема серед учнів адаптаційного циклу Нової української школи. За роки навчання у закладах загальної середньої освіти кількість здорових дітей зменшується у 3-4 рази, що значною мірою пов'язано з недостатнім рівнем рухової активності, яка є критично важливою для гармонійного розвитку основних рухових якостей [6; 7; 81]. У зв'язку з цим пріоритетними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку виступають підвищення їх рухової активності, зміцнення здоров'я, а також цілеспрямований розвиток рухових якостей.

Молодший шкільний вік є одним із ключових етапів становлення особистості, оскільки саме в цей період формується фундамент фізичного здоров'я, розвиваються базові рухові якості та закладаються передумови для тривалого залучення до різних видів рухової діяльності. Адаптаційний цикл НУШ створює особливо сприятливі умови для засвоєння широкого спектра рухових умінь і навичок, формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами та розвитку здоров'язберезувальних компетентностей, необхідних для реалізації потенціалу дитини.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку [3; 4; 7] свідчить, що ефективність цього процесу значною мірою залежить від його організації на основі системного й науково обґрунтованого підходу. Розвиток фізичних здібностей потребує оптимального поєднання засобів, методів, форм педагогічної взаємодії та урахування закономірностей вікового розвитку дітей. Рухові навички й уміння тісно пов'язані з рівнем сформованості відповідних рухових якостей, і за їх недостатнього розвитку можуть виникати передумови для закріплення нераціональних рухових дій та неправильного технічного виконання вправ.

У системі фізичного виховання учнів адаптаційного циклу важливе місце посідають такі рухові якості, як сила, витривалість, координація, гнучкість та швидкість. Кожна з них забезпечує реалізацію різних видів діяльності, що виконуються дітьми на уроках фізичної культури, у побуті та під час позашкільної активності. Рівень розвитку цих якостей визначає загальний функціональний стан дитячого організму, сприяє підвищенню його працездатності та зміцненню здоров'я [14; 68].

Питання розвитку рухових якостей молодших школярів є предметом досліджень багатьох учених, серед яких Л.В. Волков (2002), Г.П. Богданов (2007), В.І. Лях (2007), О.В. Гогіна (2009), О.Ю. Ажиппо (2011), О.Я. Савченко (2019), О.О. Костюкевич (2022) та ін., які акцентують на необхідності використання педагогічних технологій, що враховують індивідуальні особливості дітей та різні рівні їхньої фізичної підготовленості.

У контексті реалізації Концепції Нової української школи важливою складовою державної освітньої політики є формування в учнів молодших класів необхідних рухових умінь, розвиток основних рухових якостей і формування стійких мотивів щодо ведення активного способу життя [21; 50; 64]. Саме у цей період створюються передумови для фізичного, психічного та соціального благополуччя дитини, а використання диференційованого підходу дає змогу оптимізувати навчально-тренувальний процес відповідно до індивідуальних можливостей кожного учня.

Отже, актуальність проблеми розвитку рухових якостей у дітей адаптаційного циклу НУШ, а також необхідність науково обґрунтованого впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання зумовили саме такий вибір теми нашого дослідження.

Зв'язок роботи з планами науково-дослідних робіт.. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку рухових якостей у дітей адаптаційного циклу Нової української школи на основі диференційованого підходу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку в умовах Нової української школи.

2. Розробити та обґрунтувати авторську програму розвитку рухових якостей дітей адаптаційного циклу НУШ з використанням диференційованого підходу.

3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої програми розвитку рухових якостей у дітей адаптаційного циклу НУШ на основі диференційованого підходу.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей адаптаційного циклу Нової української школи.

Предмет дослідження – розвиток рухових якостей дітей адаптаційного циклу Нової української школи на уроках фізичної культури на основі диференційованого підходу.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: вивчення та узагальнення літературних джерел, вивчення документальних матеріалів, узагальнення практичного досвіду учителів закладів загальної середньої освіти; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; фізіологічні методи дослідження; педагогічні контрольні тести для визначення рівня прояву швидкісних якостей; математичне опрацювання результатів дослідження.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні шляхів покращення рівня розвитку рухових якостей в учнів адаптаційного циклу початкової школи на основі диференційованого підходу..

Наукова новизна дослідження:

– визначено вихідний рівень розвитку основних рухових якостей у дітей адаптаційного циклу Нової української школи з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей;

– апробовано авторську експериментальну програму, спрямовану на розвиток рухових якостей дітей адаптаційного циклу НУШ на основі диференційованого підходу;

– обґрунтовано педагогічні умови, що забезпечують підвищення ефективності розвитку рухових якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблена та апробована авторська програма може бути використана вчителями фізичної культури для оптимізації розвитку рухових якостей дітей адаптаційного циклу НУШ. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у систему уроків фізичної культури, позакласної роботи та індивідуалізованих занять, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості молодших школярів.

Апробація результатів магістерської роботи проведена на секції звітної науково-практичної конференції викладачів, аспірантів і студентів Рівненського державного гуманітарного університету «Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВЗО» (квітень 2025р.).

Публікації. Ковальський В.В., Древецький І.І. Підвищення ефективності розвитку рухових якостей у дітей НУШ на етапі адаптації з використанням диференціального підходу. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць*. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 159-163.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаної джерел (75 найменувань). Кваліфікаційна робота проілюстрована 5 рисунками та 8 таблицями. Повний обсяг роботи 94, основний зміст магістерської викладений українською мовою на 53 сторінках.