

**Людмила ГУЛЯН,**  
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
**Науковий керівник: Світлана ЗАМРОЗЕВИЧ-ШАДРИНА,**  
доктор педагогічних наук, професор

*Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)*

## **ЗНАЧЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

Важливе значення для загального розвитку учнів початкових класів мають координаційні здібності. Завдяки правильному їхньому розвитку школярі швидко адаптуються до різних рухових ситуацій. Молодший шкільний вік є основою для розвитку координаційних здібностей, оволодіння знаннями, уміннями та навичками під час виконання координаційних вправ. Руховий досвід і швидкість оволодіння новими формами рухової діяльності учнів залежать від їхнього запасу рухових навичок.

Для збереження здоров'я дітей необхідно використовувати різноманітні форми рухової активності, методи та засоби фізичного вдосконалення, розвивати рухові якості і координаційні здібності [2]. Молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку спритності, координації рухів, швидкості та точності м'язових диференціювань. Вони дають можливість досконало опанувати різноманітні рухові дії, які використовуються в побуті та спорті. Координаційні здібності взаємопов'язані з іншими фізичними якостями – гнучкістю, силою, витривалістю та швидкістю. Рівень розвитку координаційних здібностей залежить від рівня розвитку фізичних якостей і визначає можливість їх раціонального використання. Виділяють три основні види координації: нервова, м'язова та рухова [1; 5]. Науковці виокремлюють класифікацію координаційних здібностей: здатність до збереження стійкості (рівноваги), відчуття ритму, здатність орієнтування в просторі, координація рухів, здатність оцінювати та регулювати просторово-часові й динамічні параметри рухів, здатність до невимушеного розслаблення м'язів.

Зазначимо, що розвиток координаційних здібностей залежить від розвитку здібностей до правильного сприймання, оцінювання власних рухів

і взаєморозташування ланок тіла. Дитина швидко оволодіє новими руховими навичками, якщо буде точно відчувати свої рухи та вміти ними керувати.

Координаційні здібності дітей виконують в управлінні рухами функцію узгодження та впорядкування різноманітних рухових рухів в єдине ціле відповідно до поставленого завдання. Для успішного вивчення фізичних вправ необхідні високо розвинені координаційні здібності [4], що сприяє швидкому засвоєнню нових рухів із мінімальною витратою енергії, а також допоможе швидше та ефективніше оволодівати правильною технікою. На основі старих координаційних зв'язків із знайомих дитині елементів виконується новий рух і технічний прийом. Від ресурсів рухових навичок дитини залежить правильне виконання рухів, швидкість і точність оволодіння новими рухами [2; 4].

Для розвитку координаційних здібностей використовують різноманітні загально-розвиваючі вправи, стрибки, біг зі зміною напрямку, вправи з рівноваги, естафети, рухливі ігри, метання та інші. Розвивати координацію учнів початкових класів можна в різних формах занять. Якщо школярі досягнули певного рівня, то вправи ускладнюють та оновлюють. Ускладнення відбувається змінивши вихідні положення, урізноманітнивши повторення, використовуючи інвентар і використовуючи музичний супровід.

Найдієвішими та найдоступнішими засобами розвитку координаційних здібностей молодших школярів є рухливі ігри та естафети, які зацікавлюють їх і підвищують результативність. Педагоги повинні слідкувати за правильністю виконання вправ, а також учні самі можуть перевіряти правильність виконання своїх рухів із допомогою м'язових і тактильних відчуттів.

Учні повинні практично засвоювати дії в цілому, тактильно-рухово розуміти, а потім вдосконалювати певну недосконалу ситуацію в індивідуальному порядку. Доцільним є зміна темпу та ритму виконання вправ (швидко чи повільно, з паузами чи безперервно, впродовж певного чи нетривалого часу, групою або індивідуально). Одну й ту саму вправу слід виконувати з великими, середніми і малими амплітудами з одночасною зміною темпу, що сприятиме розвитку емоційної рухливості школярів. Діти можуть виконувати вправи, спрямовані на розвиток точності,

тривалості та спрямованості рухів вдома під керівництвом батьків і за їхньої активної участі. Завдання повинні бути доступними та конкретними, їх слід поступово ускладнювати та виконувати рухові завдання, опираючись на сенсорний, зоровий, слуховий і тактильний аналізатори [3; 6].

Отже, учні початкових класів повинні засвоїти базові рухові навички, які допоможуть їм у майбутньому оволодіти складнішими руховими діями.

### Список використаних джерел:

1. Альошина А. І., Бичук О. І. Розвиток координаційних здібностей молодших школярів у процесі адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. С. 88–91.
2. Блажко Ю. А. Активізація рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. Вінниця. 2019. № 2. С. 21–23.
3. Пангелова Н. Є., Харіна Д. Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 76–81.
4. Рибалко Л. М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 2 (340). С. 240–251.
5. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. Харків, 2006. № 6. С. 22–26.
6. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2008. № 2. С. 141–146.