

МЕЛІТОПОЛЬСКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природно-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**«РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи фк12 М заочного відділення  
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична  
культура)

освітньої програми Середня освіта. Фізична  
культура

Доменюк Ірина Ігорівна

Керівник: Проценко А.А., кандидат  
педагогічних наук, доцент

Рецензент: Сопотницька О.В. к.пед.н., доцент  
кафедри теоретичних основ і методики  
фізичного виховання Тернопільського  
національного педагогічного університету ім. В.  
Гнатюка

Запоріжжя – 2023 рік

## АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувачки вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми Середня освіта. Фізична культура Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Доменюк Ірини Ігорівни**

на тему: «РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР»

Молодший шкільний вік є найкращим для розвитку швидкісних, координаційних здібностей і витривалості.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Мета - виявити вплив запропонованих рухливих ігор на уроках фізичної культури на розвиток швидкісних здібностей у молодшому шкільному віці.

Під час проведення експерименту (10.11.2022 по 01.05.2023 рр), спрямованого на розвиток швидкісних здібностей, для експериментальної групи (4-Б клас) були підібрані та запропоновані рухливі ігри: спрямовані на розвиток простої рухової реакції; для розвитку рухової реакції на об'єкт, що рухається; спрямовані на розвиток стартової швидкості.

Порівняльний аналіз результатів дослідження констатувального та контрольного етапу педагогічного експерименту учнів контрольної групи показав: Біг на місці 10 сек. – у контрольній групі змін не відбулося; Удари м'яча по стіні з подальшим ловом 20 сек. – відбулися незначні зміни в кращий бік (10,4 %); Стрибки через скакалку 30 сек. – результати підвищилися незначно (9,1%); Біг 30 м. на результат – так само спостерігається поліпшення результатів (12,3%).

Порівняльний аналіз результатів дослідження констатувального та контрольного експерименту учнів експериментальної групи показав: Біг на місці 10 сек. – в експериментальній групі результати значно покращилися (11,6%); Удари м'яча по стіні з подальшим ловом 20 сек. – відбулися значні зміни в кращий бік (11,3%); Стрибки через скакалку 30 сек. – результати підвищилися (12,9%); Біг 30 м. на результат – так само спостерігається значне поліпшення результатів (12,7%).

Виходячи з отриманих даних тестування до і після експерименту спостерігаємо значне поліпшення результатів у експериментальної групи. В середньому результати експериментальної групи після проведення педагогічного експерименту покращились на 12,1%, що на 4,1% більше ніж у контрольної групи.

Ключові слова: учні молодших класів, швидкісні здібності, урок фізичної культури, рухливі ігри.

## ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

**Domeniuk Iryna**

on the topic: «DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF PUPILS OF PRIMARY AGE BY MEANS OF MOBILE GAMES»

Primary school age is the best for the development of speed, coordination abilities and endurance.

The object of research is the process of physical education of primary school children.

Purpose - to find out influence of the proposed mobile games at physical culture lessons on development of speed abilities in primary school age.

During the experiment (10.11.2022 to 01.05.2023), aimed at the development of speed abilities, for the experimental group (4-B class) were selected and offered outdoor games: aimed at the development of a simple motor reaction; for the development of a motor reaction to a moving object; aimed at the development of starting speed.

Comparative analysis of the results of the study of the ascertaining and control stage of the pedagogical experiment of pupils of the control group showed Running on the spot for 10 seconds - no changes occurred in the control group; Hitting the ball against the wall followed by catching it for 20 seconds - there were slight changes for the better (10.4%); Jumping rope for 30 seconds - the results improved slightly (9.1%); Running for 30 m for the result - there was also an improvement in the results (12.3%).

Comparative analysis of the results of the study of the formative and control experiment of pupils of the experimental group showed Running on the spot for 10 seconds - in the experimental group, the results improved significantly (11.6%); Hitting the ball against the wall followed by catching it for 20 seconds - there were significant changes for the better (11.3%); Jumping rope for 30 seconds - the results improved (12.9%); Running 30 m for the result - there was also a significant improvement in the results (12.7%).

Based on the test data obtained before and after the experiment, we observe a significant improvement in the results of the experimental group. On average, the results of the experimental group after the pedagogical experiment improved by 12.1%, which is 4.1% more than in the control group.

**Key words:** primary school pupils, speed abilities, physical education lesson, outdoor games.

## РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувачки вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура»

Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Доменюк Ірини Ігорівни**

на тему: «РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР»

Магістерська робота складається вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків; викладена на 67 сторінках комп'ютерного тексту, з них основний зміст роботи складає 55 сторінок. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 8 таблицях та 14 рисунках, доповнена 2 додатками. Список використаних джерел включає 54 бібліографічні посилання.

У вступі відзначається, що потреба у високій руховій активності є найнеобхіднішою для дитини молодшого шкільного віку. Цей вік є найкращим для розвитку швидкісних, координаційних здібностей і витривалості. Найшвидше і найплідніше, як у хлопчиків, так і в дівчаток розвиваються вище викладені здібності у віці від 7 до 11 років. У значно меншому темпі зростання показників рівня розвитку фізичних якостей триває ще до 15 років. Для розвитку швидкісних здібностей школярів молодшого шкільного віку необхідно цілеспрямовано обирати рухливі ігри або вправи для розвитку даних здібностей. Найважливішими та найефективнішими засобами для фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є вправи, включені до програми фізичного виховання загальноосвітніх закладів, серед яких ігрова діяльність учнів посідає домінантне становище. Основними завданнями рухливих ігор будуть зміцнення здоров'я, сприяння правильному та гармонійному розвитку, навчання учнів руховим навичкам, необхідним у житті, розвиток і виховання фізичних, вольових і морально-вольових якостей. Рухливі ігри – є основним засобом різнобічного фізичного виховання молодших школярів. Молодший шкільний вік – найкращий час для інтеграції рухливих ігор у процес виховання дитини.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – розвиток швидкісних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.

**Мета** – виявити вплив рухливих ігор на розвиток швидкісних здібностей у молодшому шкільному віці.

Для досягнення мети дослідження нами були поставлені наступні **завдання**:

- 1) Розглянути поняття та види швидкісних здібностей та особливості розвитку швидкісних здібностей молодших школярів.
- 2) Проаналізувати засоби та методи розвитку швидкісних здібностей у молодших школярів.
- 3) Визначити значення рухливих ігор у фізичному вихованні дітей

молодшого шкільного віку.

4) Провести педагогічний експеримент, спрямований на визначення впливу застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей молодших школярів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-педагогічної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Матеріали дипломної роботи можуть бути корисними у навчально-виховній роботі вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів, а також студентам педагогічних закладів вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) при викладанні дисциплін «Рухливі ігри з методикою викладання», «Теорія і методика фізичного виховання з курсовою роботою», «Моніторинг фізичного стану учнів» на лекційних і практичних заняттях.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали дипломного дослідження висвітлені у таких наукових публікаціях:

1) Проценко А.А., Доменюк І.І. Особливості розвитку швидкісних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі: зб. матер. міжнар. форуму* (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). Дніпро : ДДУВС, 2023. С.224-226.

2) Проценко А.А., Доменюк І.І. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні та вихованні дітей молодшого шкільного віку. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект», присвяченої 100-річчю Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького* (м. Запоріжжя, 21 квітня 2023 р.) / Уклад.: Л.І. Полякова, А.М. Крилова, С.В. Гришко, Ю.Ю. Козар, О.В. Непша, А.А. Проценко, Т.Є. Христова. Запоріжжя: ФОП Однорог Т.В., 2023 С.230-233.

### **Загальний зміст.**

**Розділ 1.** Для характеристики можливостей виконувати рухові завдання з максимальною швидкістю протягом низки років використовували узагальнений термін «швидкість». З огляду на множинність форм прояву рухів і високу їхню специфічність, цей термін замінили на поняття «швидкісні здібності». Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, що забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу. Під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, які безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики рухів, а також рухової реакції.

Розвиток швидкісних здібностей за час перебування дитини в школі виражений не так яскраво, як розвиток сили, і закінчується раніше. За одинадцять років навчання, з семи до сімнадцяти років, показники, що характеризують швидкісні прояви людини, поліпшуються на 20-60% і більше. Найбільш прискореними темпами, як у хлопчиків, так і в дівчаток поліпшуються результати у віці від 7 до 10-11 років. Дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості триває ще з 11 до 14-15 років. До цього віку фактично

настає стабілізація результатів у показниках швидкості простої реакції і максимальної частоти рухів. Цілеспрямовані впливи або заняття різними видами спорту накладають позитивний відбиток на швидкісні здібності

Групи засобів розвитку швидкості:

1. Вправи, що спрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей: а) швидкість реакції; б) швидкість виконання окремих рухів; в) поліпшення частоти рухів; г) поліпшення стартової швидкості; д) швидкісну витривалість; е) швидкість виконання послідовних рухових дій загалом (наприклад, бігу / плавання, ведення, м'яча),

2. Вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей, наприклад, спортивні рухливі ігри, естафети, єдиноборства.

3. Вправи сполученого впливу на швидкісні та всі інші здібності (швидкісні та/силові, швидкісні та координаційні, швидкісні та витривалість); на швидкісні здібності та вдосконалення рухових дій (у бігу, плаванні, спортивних іграх та ін.).

Рухливі ігри підвищують інтерес до занять фізичною культурою та спортом, знімають напругу, що виникає при багаторазовому повторенні вправ. Рухлива гра має колективний характер, і в процесі гри діти вчаться взаємодіяти між собою, у них розвиваються вольові якості. Під час організації та проведення ігор керівна роль має належати педагогам, вихователям. Важливо забезпечити безпеку дітей під час гри та суворо стежити за дисципліною.

**Розділ 2.** Дослідження з визначення рівня розвитку швидкісних здібностей у дітей молодшого віку проводилося на базі Мукачівського ліцею №6 Мукачівської міської ради Закарпатської області і проходило в 3 етапи:

На першому етапі (жовтень-листопад 2022 р.) було визначено об'єкт і предмет дослідження, поставлено мету й завдання та проведено аналіз науково-педагогічної літератури та інтернет-джерел з даної проблеми;

На другому етапі в період з 10.11.2022 по 01.05.2023 рр. проводився педагогічний експеримент, до якого входило впровадження в уроки фізичної культури молодших школярів рухливих ігор, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей;

Третій етап дослідження (травень-вересень 2023 р.) полягав в опрацюванні отриманих результатів, порівняльному аналізі результатів констатувального та контрольного експерименту, формуванні висновків та оформленні магістерської дипломної роботи.

Під час аналізу науково-педагогічної літератури ми дійшли висновку, що рухливі ігри – це основний вид діяльності дітей молодшого шкільного віку, у процесі якої розвиваються духовні та фізичні сили дитини: її увага, пам'ять, уява, дисциплінованість, спритність тощо. Крім того, гра – це своєрідний, властивий молодшому шкільному віку спосіб засвоєння суспільного досвіду. При написанні дипломного дослідження опрацьовано 48 літературних та інтернет-джерел.

Контрольні вправи (тести) для оцінки швидкісних здібностей поділяються на чотири групи:

- для оцінки швидкості простої та складної реакції;
- для оцінки швидкості одиночного руху;
- для оцінки швидкості рухів у різних суглобах;
- для оцінки швидкості, що проявляються в цілісних рухових діях, найчастіше в бігу на короткі дистанції.

Як контрольні вправи (тести) використовують випробування, що відповідають спеціальним вимогам:

- необхідно визначити мету проведення контрольних вправ (тестів);
- слід розробити методику оцінювання результатів і процедуру тестування;
- потрібно визначити надійність та інформативність тестів;
- результати тестів мають бути продемонстровані у відповідній системі оцінювання.

Після опрацювання типової освітньої програми, розробленої під керівництвом Шияна Р. Б. 3-4 клас та типової освітньої програми, розробленої під керівництвом Савченко О.Я. 3-4 клас ми з'ясували, що фізкультурна освітня галузь (фізична культура) не передбачає контрольних нормативів і оцінювання результатів навчальних досягнень. Тому нами були розроблені тести з переліку рухової діяльності учнів 3-4 класів на уроках фізичної культури з метою проведення педагогічного експерименту і визначення динаміки розвитку швидкісних здібностей учнів. Тести розроблені відповідно до навчальних нормативів навчального посібника «Фізична культура в школі: навч. програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів / підгот. Т. Ю. Круцевич та ін.». Також при визначенні результатів тестів враховувалась фізична підготовленість дітей

Для вимірювання рівня розвитку швидкісних здібностей контрольної та експериментальної груп під час проведення констатувального та контрольного етапу педагогічного експерименту ми використовували такі тести:

1. Біг на місці за 10 сек. За сигналом випробовуваний прагне якомога частіше по черзі торкатися колінами гумового шнура. Шнур підвішений горизонтально на висоті піднятого під прямим кутом стегна випробованого;

2. Стрибки через коротку скакалку за 30 сек. Стрибки виконуються в максимально швидкому темпі. За командою «Марш!» починається виконання вправи і за командою «Стоп!» закінчується;

3. Кидки м'яча по стіні з подальшим ловом за 20 сек. Підраховується кількість ударів м'яча об стінку, якщо м'яч загублений, його необхідно взяти і продовжити вправу;

4. Біг дистанція 30 м. Виконується з високого старту за правилами легкої атлетики.

Результати проходження тестів оцінюються в балах і заносяться в таблицю. Високий рівень розвитку швидкісних здібностей – 3 бали, середній рівень – 2 бали і низький рівень – 1 бал.

Педагогічний експеримент – основний метод педагогічних досліджень і наукового пошуку, як правило, із застосуванням методів дослідження. Педагогічний експеримент дає можливість цілеспрямовано втручатися в

запланований процес навчання і тренування, неодноразово відтворювати його в дослідженнях.

Педагогічний експеримент проводився такими етапами:

1. Підготовчий етап проведення педагогічного експерименту передбачав аналіз науково-педагогічної літератури з теми дослідження, визначення мети та завдань дослідження.

2. Дослідницький етап охоплював констатувальний, формувальний та контрольний експеримент, у процесі проведення яких нами було визначено й експериментально перевірено вплив рухливих ігор на розвиток швидкісних здібностей учнів молодших класів на уроках фізичної культури.

3. Підведення підсумків результатів проведення педагогічного експерименту, статична обробка отриманих результатів. Формулювання висновків з проведеного дослідження.

**Розділ 3.** Для вимірювання рівня розвитку швидкісних здібностей контрольної та експериментальної груп під час проведення констатувального етапу педагогічного експерименту ми використовували такі тести: Біг на місці за 10 сек.; стрибки через коротку скакалку за 30 сек.; кидки м'яча по стіні з подальшим ловом за 20 сек.; біг дистанція 30 м.

Проведення констатувального етапу педагогічного експерименту показало, що рівень розвитку швидкісних здібностей контрольної (4-А клас) та експериментальної (4-Б клас) перебуває на рівні, вищому за середній (66,6-67,2%).

На етапі формувальної частини педагогічного експерименту уроки у період з 10.11.2022 по 01.05.2023 рр в експериментальній групі (4-Б клас) уроки фізичної культури відбувалися за програмою Мукачівського ліцею №6 Мукачівської міської ради Закарпатської області, із впровадженням рухливих ігор, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей. Уроки ж контрольної групи (4-А клас) проходили за робочою програмою, розробленою вчителем фізичної культури відповідно до типової освітньої програма. 3-4 клас (Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 року № 743-22).

Під час проведення експерименту, спрямованого на розвиток швидкісних здібностей, для експериментальної групи (4-Б клас) мною були підібрані та запропоновані рухливі ігри:

- спрямовані на розвиток простої рухової реакції;
- для розвитку рухової реакції на об'єкт, що рухається;
- спрямовані на розвиток стартової швидкості;

Порівняльний аналіз результатів дослідження констатувального та контрольного етапу педагогічного експерименту учнів 4-А класу показав:

- Біг на місці 10 сек. – у контрольній групі змін не відбулося;
- Удари м'яча по стіні з подальшим ловом 20 сек. – відбулися незначні зміни в кращий бік (10,4 %);
- Стрибки через скакалку 30 сек. – результати підвищилися незначно (9,1%);



– Біг 30 м. на результат – так само спостерігається поліпшення результатів (12,3%).

У результаті під час перевірки рівня розвитку швидкісних здібностей контрольної групи (4-А класу) за допомогою спеціальних вправ (тестів) спостерігається поліпшення показників, в середньому на 7,95%.

Порівняльний аналіз результатів дослідження констатувального та контрольного експерименту учнів 4-Б класу показав:

– Біг на місці 10 сек. – в експериментальній групі результати значно покращилися (11,6%);

– Удари м'яча по стіні з подальшим ловом 20 сек. – відбулися значні зміни в кращий бік (11,3%);

– Стрибки через скакалку 30 сек. – результати підвищилися (12,9%);

– Біг 30 м. на результат – так само спостерігається значне поліпшення результатів (12,7%).

Виходячи з отриманих даних контрольного тестування і порівняння цих даних із результатами тестів до проведення експерименту, ми спостерігаємо значне поліпшення результатів у експериментальній групі. В середньому результати експериментальної групи після проведення педагогічного експерименту покращилися на 12,1%, що на 4,1% більше ніж у контрольній групі.

#### **За результатами дослідження сформульовані висновки:**

1. Для характеристики можливостей виконувати рухові завдання з максимальною швидкістю протягом низки років використовували узагальнений термін «швидкість». З огляду на множинність форм прояву рухів і високу їхню специфічність, цей термін замінили на поняття «швидкісні здібності». Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, що забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальній для даних умов проміжок часу. Під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, які безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики рухів, а також рухової реакції.

2. Розвиток швидкісних здібностей за час перебування дитини в школі виражений не так яскраво, як розвиток сили, і закінчується раніше. За одинадцять років навчання, з семи до сімнадцяти років, показники, що характеризують швидкісні прояви людини, поліпшуються на 20-60% і більше. Найбільш прискореними темпами, як у хлопчиків, так і в дівчаток поліпшуються результати у віці від 7 до 10-11 років. Деяко в меншому темпі зростання різних показників швидкості триває ще з 11 до 14-15 років. До цього віку фактично настає стабілізація результатів у показниках швидкості простої реакції і максимальної частоти рухів. Цілеспрямовані впливи або заняття різними видами спорту накладають позитивний відбиток на швидкісні здібності

3. Гра здавна була найважливішою складовою життя людини і використовувалася для виховання та фізичного розвитку підростаючого покоління. Рухливі та спортивні ігри тісно взаємопов'язані. Рухливі ігри є первинним ступенем ігрової діяльності, спортивні – найвищий ступінь, що веде до майстерності. Рухливі ігри зміцнюють функціональні системи організму,

сприяють формуванню правильної постави. Під час проведення ігор на свіжому повітрі відбувається загартування дітей молодшого шкільного віку. У рухливих іграх покращується реакція на мінливу обстановку, розвивається вміння оцінювати просторово-часові відносини. Рухливі ігри підвищують інтерес до занять фізичною культурою та спортом, знімають напругу, що виникає при багаторазовому повторенні вправ. Рухлива гра має колективний характер, і в процесі гри діти вчаться взаємодіяти між собою, у них розвиваються вольові якості. Під час організації та проведення ігор керівна роль має належати педагогам, вихователям. Важливо забезпечити безпеку дітей під час гри та суворо стежити за дисципліною.

4. На базі Мукачівського ліцею №6 Мукачівської міської ради Закарпатської області нами було проведено педагогічний експеримент, спрямований на визначення рівня розвитку швидкісних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Під час проведення констатувального етапу експерименту, підібравши спеціальні контрольні вправи (тести) для визначення швидкісних здібностей, ми з'ясували, що рівень розвитку швидкісних здібностей контрольної (4-А клас) та експериментальної групи (4-Б клас) у середньому складає 50-60 %.

Під час проведення експерименту, спрямованого на розвиток швидкісних здібностей, для експериментальної групи (4-Б клас) були підібрані та запропоновані рухливі ігри: спрямовані на розвиток простої рухової реакції; для розвитку рухової реакції на об'єкт, що рухається; спрямовані на розвиток стартової швидкості.

Запропоновані рухливі ігри були проведені в експериментальній групі (4-Б клас) під час уроків фізичної культури на формувальному етапі педагогічного експерименту. Контрольна група займалася за основною програмою школи, планом роботи вчителя фізичної культури.

Під час контрольного етапу педагогічного експерименту було проведено контрольну діагностику рівня розвитку швидкісних здібностей контрольної та експериментальної групи по закінченню контрольного етапу дослідження, унаслідок чого ми спостерігаємо підвищення рівня розвитку швидкісних здібностей в обох груп, але в експериментальній групі спостерігається більш значне поліпшення результатів.

Під час проведення експерименту, спрямованого на розвиток швидкісних здібностей, для експериментальної групи (4-Б клас) були підібрані та запропоновані рухливі ігри: спрямовані на розвиток простої рухової реакції; для розвитку рухової реакції на об'єкт, що рухається; спрямовані на розвиток стартової швидкості;

Порівняльний аналіз результатів дослідження констатувального та контрольного експерименту учнів експериментальної групи показав: Біг на місці 10 сек. – в експериментальній групі результати значно покращилися (11,6%); Удари м'яча по стіні з подальшим ловом 20 сек. – відбулися значні зміни в кращий бік (11,3%); Стрибки через скакалку 30 сек. – результати підвищилися (12,9%); Біг 30 м. на результат – так само спостерігається значне поліпшення результатів (12,7%).

Виходячи з отриманих даних контрольного тестування і порівняння цих даних із результатами тестів до проведення експерименту, ми спостерігаємо значне поліпшення результатів у експериментальній групі. В середньому результати експериментальної групи після проведення педагогічного експерименту покращились на 12,1%, що на 4,1% більше ніж у контрольній групі.

5. На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що рухливі ігри, включені до кожного уроку фізичної культури експериментальної групи, допомагають всебічному та гармонійному розвитку дитини та розвитку швидкісних здібностей учнів молодших класів. Завдання вирішено, мету досягнуто.

**Рік виконання дипломної роботи: 2023**

**Місце виконання:** кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСТНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГР.....	6
1.1. Поняття «швидкісні здібності», сутність і види.....	6
1.2. Особливості розвитку швидкісних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.....	10
1.3. Засоби та методи розвитку швидкісних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.....	13
1.4. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.....	12
Висновок до розділу 1 .....	25
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	27
2.1. Організація дослідження .....	27
2.2. Методи дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.....	32
3.1. Результати констатувального етапу педагогічного експерименту.....	32
3.2. Формувальний етап педагогічного експерименту щодо впровадження рухливих ігор спрямованих на розвиток швидкісних здібностей молодших школярів.....	36
3.3. Результати контрольного етапу педагогічного експерименту та їх інтерпретація.....	43
Висновок до розділу 3 .....	50
ВИСНОВКИ .....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	56
ДОДАТКИ.....	61

Ім'я користувача:  
Олександр Непша

ID перевірки:  
1015896159

Дата перевірки:  
09.11.2023 21:10:56 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
09.11.2023 21:41:08 EET

ID користувача:  
100012881

Назва документа: Доменюк ІІ\_диплом-фізра\_ЗФН

Кількість сторінок: 51 Кількість слів: 10915 Кількість символів: 79072 Розмір файлу: 410.37 KB ID файлу: 1015562021

## 10.5% Схожість

Найбільша схожість: 2.41% з Інтернет-джерелом (<http://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6843/15-16%20>)

10.4% Джерела з Інтернету

601

Сторінка 53

0.51% Джерела з Бібліотеки

45

Сторінка 57

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнено

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

1