

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ БАДМІНТОНУ

Виконала: Горян Юлія Анатоліївна
магістрантка спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОП Дошкільна освіта

Науковий керівник:
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент, завідувач кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Н.О. Хлус

Допущено до захисту _____ 2024 р.

Завідувач кафедри:

_____ доц. А.П. Дмитренко

Дата захисту: «__» _____ 2024 р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

Анотація. У магістерській роботі обґрунтовано актуальність проблеми розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону. Проведено теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми нашого дослідження та на констатувальному етапі педагогічного експерименту досліджено вихідний рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. Розроблено та впроваджено систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону «Бадмінтон для дошкільників», яка складалася з трьох етапів: теоретичного, організаційного, практичного етапу. Проведено роботу з дітьми, педагогами та батьками дітей та розроблено перспективний план для дітей старшої групи. Розроблено практичні рекомендації вихователям, батькам, інструкторам з фізичної культури з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону.

Ключові слова: координаційні здібності, бадмінтон, діти старшого дошкільного віку, система роботи, перспективний план.

Abstract. This master's thesis substantiates the relevance of developing coordination abilities in older preschool children through badminton. A theoretical analysis of psychological and pedagogical literature on the research problem was conducted, and at the diagnostic stage of the pedagogical experiment, the initial level of coordination abilities in older preschool children was assessed. A system, titled "Badminton for Preschoolers," was developed and implemented to foster coordination abilities in older preschool children through badminton. This system included three stages: theoretical, organizational, and practical. Activities were carried out with children, educators, and parents, and a progressive plan for senior group children was developed. Practical recommendations were created for educators, parents, and physical education instructors to support the development of coordination abilities in older preschool children through badminton.

Keywords: coordination abilities, badminton, older preschool children, work system, progressive plan.

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ БАДМІНТОНУ	10
1.1. Види координаційних здібностей та закономірності їх формування у дітей старшого дошкільного віку	10
1.2. Особливості розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку.....	16
1.3. Бадмінтон як засіб розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку.....	24
<i>Висновки до першого розділу</i>	33
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ БАДМІНТОНУ	35
2.1. Організація дослідження, визначення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку.....	35
2.2. Розробка та впровадження системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону.....	44
2.3. Аналіз результатів експериментальної роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону	52
<i>Висновки до другого розділу</i>	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

В сучасних умовах військової агресії з боку «дружніх сусідів» рівень фізичного та психічного здоров'я населення України знижується, особливо у дошкільнят. За статистикою близько 80 % дітей та підлітків мають проблеми зі здоров'ям, понад 60 % дітей мають проблеми зі фізичною підготовкою. Серед захворювань, найбільш частими є респіраторні захворювання (до 60 %), при яких організм дитини протистоїть шкідливим факторам навколишнього середовища. Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та морфо-функціонального стану дитини. Під час занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку постають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на максимальний оздоровчий ефект (Малимоненко, О. В. (2019)).

Дошкільне дитинство – один із важливих періодів у процесі формування особистості, зокрема старший дошкільний вік. В цей період інтенсивно формуються моральні якості, розвиваються здібності, проявляються риси характеру. В дошкільному дитинстві закладається і зміцнюється здоров'я; розвиваються фізичні якості. Все це необхідно для ефективної участі у різних формах рухової активності (Вільчковський Е. С., Курок О. І. [10] (2019); Донець І. О., Кошель В. М. [20] (2019)).

В розділі «Особистість дитини. Спортивні ігри» Базового компоненту дошкільної освіти зазначається, що «дитина повинна оволодіти спортивно-ігровою компетентністю, яка полягає в здатності до пізнання та усвідомлення власної належності до обраної спортивної гри, дотримання єдиних правил спортивної діяльності як індивідуально, так і в команді, що спортивна діяльність спрямована на формування вміння грати в спортивну гру за спрощеними правилами» [3].

В сучасному закладі дошкільної освіти традиційні засоби фізичної культури дітей дошкільного віку не відповідають вимогам сьогодення і потребують змін на більш ефективні.

Методика проведення занять фізичної культури в ЗДО потребують змін і вимагає використання таких форм фізичної активності, які характеризуються оздоровчим впливом, інтенсивністю, регульованою тривалістю, великою моторною щільністю та обмеженим місцем проведення. Значення координаційних здібностей для дітей старшого дошкільного віку для занять багатьма видами спорту є необхідним. Відповідно це вимагає пошуку нових сучасних засобів, за допомогою яких діти можуть краще та швидше навчитися контролювати свої рухи. У пошуках сучасних підходів треба враховувати важливе значення й зацікавленість для дошкільників ігровою діяльністю, зокрема спортивними іграми. Як зазначають науковці Конох О. Є. [26] (2014); Курок О. І., Хлус Н. О. [31] (2022); Хлус Н. О. [62] (2023) спортивні ігри дозволяють у роботі з дошкільниками задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти координацією, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості.

Науковці Індик П. М., Сірик А. Є. [24] (2017); Хлус Н. О. [60, 63] (2023)) присвятили свої дослідження засобам підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи та збільшення показників фізичних якостей дошкільників різними вправами спортивного характеру та елементами спортивних ігор. Проаналізувавши науково-методичну літературу з'ясовано, що не було виявлено наукових праць, які стосувалися використанню засобів бадмінтону щодо розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку (Міщанчук Р. М., Яковів В. І., Чорненький А. І. [20] (2020). Науковці О.В. Шиян, А. В. Огністий, К. М. Огніста [43] (2020), віднесли спортивну гру бадмінтон до найкращого засобу розвитку координаційних здібностей. Таким чином, на наш погляд, розвиток та вдосконалення координаційних здібностей

засобом бадмінтону є досить актуальною темою для нашого магістерського дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність системи роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону.

Об'єкт дослідження – процес розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – система роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону.

Гіпотеза дослідження: процес розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону буде ефективнішим за таких умов:

- систематичного використання бадмінтону в режимі дня закладу дошкільної освіти;
- добору серії підвідних та підготовчих вправ з воланчиком та ракеткою ;
- конструктивної взаємодії з батьками щодо розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблеми розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку та спортивної гри бадмінтон.

2. Дослідити первинні дані рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

3. Розробити та впровадити систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону.

4. Розробити практичні рекомендації вихователям, батькам, інструкторам з фізичної культури з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону.

Теоретична значимість системи роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом засобом бадмінтону, що:

– конкретизовані умови, що сприяють розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону;

– розроблено зміст педагогічної діяльності, спрямованої на розвиток координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону у процесі організації системи фізичного виховання в ЗДО

Практична значимість роботи полягає в тому, що розробка системи роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону може сприяти формуванню знань, усвідомлених умінь та навичок використання бадмінтону, потреби у зміцненні здоров'я, систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності, починаючи з дошкільного віку. Запропонована система роботи включала розробку комплексів ігрових вправ та рухливих ігор з елементами бадмінтону, які були розроблені для розвитку координаційних здібностей.

Розроблена системи роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону доступна для вихователів, інструкторів з фізичної культури та батьків вихованців. Апробаційні матеріали та результати дослідження можуть бути використано для роботи викладачами, які працюють на спеціальності 012 Дошкільна освіти та здобувачами освіти, які навчаються на даній спеціальності.

Апробація результатів магістерського дослідження. Результати апробації магістерської роботи було представлено:

– **на міжнародних конференціях:**

1. VIII International Scientific and Practical Internet – Conference «Modern problems of improve living standards in a globalized world» (November 29–30, 2023; The Academy of Applied Sciences Academy of Management and Administration in Opole (Poland);

2. VIII Міжнародній науково-практичній Інтернет-конференції «Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти» (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 26-27 березня 2024 року), доповідь на тему «Створення здоров'язбережувального середовища для дітей старшого дошкільного віку на свіжому повітрі в процесі навчання спортивної гри бадмінтон».

– на всеукраїнських конференціях з написанням статей:

1. II Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (м. Глухів, 24 листопада 2023 року), стаття за темою «Аналіз сучасних інноваційних технологій для дітей старшого дошкільного віку (теоретичний аспект)»;

2. V Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору» (м. Глухів, 14-15 березня 2024 року), доповідь на тему: «Розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону»;

3. II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Початкова освіта в парадигмі Нової української школи: виклики часу» (м. Глухів, 25 квітня 2024 року), доповідь на тему: «Інноваційні підходи до розвитку координаційних здібностей у дітей засобом бадмінтону».

4. XVI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (м. Вінниця, 5-6 червня 2024 року), доповідь на тему «Бадмінтон як засіб розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку».

Основні теоретичні положення та практичні результати було представлено на засіданнях кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Публікації. Основні положення магістерської роботи викладено у двох Всеукраїнських наукових статтях (м. Глухів).

Обсяг і структура магістерської роботи. Зміст магістерської роботи включає вступ, два розділи, висновки, додатки та список використаних джерел. Магістерська робота викладена на 83 сторінках, має 9 таблиць, 8 рисунків та 5 додатків. Список використаних літературних джерел складається з 68 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ БАДМІНТОНУ

1.1. Види координаційних здібностей та закономірності їх формування у дітей старшого дошкільного віку

У національній доктрині розвитку освіти вказано на необхідність використання різних форм рухової активності з метою зміцнення здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Тому у сучасних закладах дошкільної освіти фізична підготовка займає провідне місце в системі фізичного виховання дітей. Цій проблемі присвячено багато досліджень науковців: Е. Вільчковського [9], Н. Денисенко [15], О. Курка [31], І. Маслюка [37], Н. Нестерук [42], Н. Співак [58], М. Трояновська [59] та інших. Науковцями доведено, що старший дошкільний вік – сприятливий період для розвитку і вдосконалення координаційних здібностей. У цьому віковому періоді відбувається швидке зростання, активне удосконалення функцій організму, настає сенситивний період для розвитку фізичних якостей, здібностей, серед яких чільне місце займає спритність [63]. Е. Вільчковський довів, що у старшому дошкільному віці закладаються основи культури рухів, успішно освоюються раніше невідомі вправи, формуються нові рухові навички. Найбільш інтенсивно розвиваються координаційні здібності [10].

Л. Майорова підкреслила, що високий рівень розвитку координаційних здібностей являється фундаментом успіху у найрізноманітніших сферах рухової діяльності дошкільників. З'ясуємо сутність понять «здібності», «координаційні здібності». Теорію здібностей у своїх працях порушували І. Бех, Л. Виготський, О. Леонтьєв, В. Моляко [39] та інші. В. Моляко трактує здібності як психічні властивості індивіда, що регулюють досягнення людини і слугують умовою життєдіяльності [39]; Н. Нестерук під здібностями розуміє властивості

функціональних систем, які реалізують певні психічні функції та мають індивідуальну міру прояву і виявляються в успішності та якісній своєрідності засвоєння і реалізації діяльності [42].

Проблему здібностей науковці досліджували з різних наукових позицій. Н. Є. Пангелова трактує здібності як індивідуально-психологічні особливості особистості. Вчений виокремив три характерні риси здібностей [46]:

- перші відрізняють людей один від одного;
- другі сприяють успішному виконанню дій;
- треті дозволяють без зусиль швидко опанувати знаннями, уміннями та навичками.

Н. А. Співак під здібностями розуміє оцінні критерії потенційних можливостей дитини, як систему узагальнених дій (результат розвитку психічних процесів) [58].

У великому тлумачному словнику здібності тлумачаться як поєднання сприятливих індивідуально-своєрідних особливостей та властивостей психіки, які виявляються у швидкості, результативності та якості виконання відповідної діяльності за мінімальних силових, енергетичних і часових затрат.

Науковцем А.С. Дворкіном [13] доведено, що на рівень розвитку здібностей залежить від:

- якості набутих знань і вмінь, міри їх об'єднання в єдине ціле;
- природних задатків особистості, якості природних нервових механізмів психічної діяльності індивіда;
- ступені тренуваності мозкових структур, які задіяні у пізнавальних і психомоторних процесах.

Здібності мають свою структуру, в якій психологи (Л. Виготський, Л. Венгер, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн) виділяють провідні й допоміжні властивості.

Аналіз літературних джерел засвідчив, що у сфері фізичного виховання не існує єдиного погляду на визначення поняття «координаційні здібності».

Так, Е. Вільчковський під координаційними здібностями розуміє [9, 10] :

- здатність дитини до швидкого опанування новими руховими діями;
- здатність до координованого та швидкого перебудовування рухової діяльності (раптова зміна обстановки). Як бачимо, з точки зору автора, координаційні здібності відносяться складного комплексу властивостей, який неможливо однозначно оцінити, оскільки будь-який новий рух, виконується спираючись на старі координаційні зв'язки. Відсели можна зробити висновок, що дитина легше панує новий рух, якщо має значний запас рухових навичок та вмінь, розвиваючи таким чином координаційні здібності [10].

Н. Нестерук [42] координацію розглядає як здатність дитини до точного та швидкого відтворення раніше не знайомих рухів. В. Лях [34] координаційні здібності трактує як здатність дитини узгоджувати рухи ланок тіла на час рухової діяльності. І. Маслюк [38] розглядає їх як сукупність м'язової, нервової та рухової координації. З її точку зору, саме м'язова координація створює умови для узгодженої роботи рухових одиниць. Н. Співак [58] координаційні здібності розуміє як здібності узгоджувати діяльність різноманітних груп м'язів під час рухової діяльності, як складною за своїм характером, так і такою, що виникла раптово;

На думку М. Трояновська, координаційні здібності складаються із:

- регуляції рухових дій відносно просторових та часових параметрів;
- точності диференціювання, оцінювання та відтворення параметрів рухів;
- спритності та влучності; вміння розслаблювати м'язи; регулювати позу [59].

О. Сотніченко показниками розвинутих психомоторних здібностей вважає швидкість, силу, темп, влучність, точність, пластичність, ритм, спритність,

координованість, за якими можна судити про розвиток координаційних здібностей [56].

Т. Скалій [57] до структури координаційних здібностей відносить: точність диференціювання та відтворення м'язових, часових та просторових параметрів рухів, статичну рівновагу та точність узгодження рухів;

Л. Рибалко [54], О. Худолій [64], Т. Круцевич [28] відносять до комплексу координаційних якостей спритність, точність, рухливість, стрибучість, рівновагу, влучність, ритмічність та пластичність. Вони переконані, що всі ці якості взаємопов'язані, але при цьому зберігають відносну самостійність. На основі цього, В. Лях [35] пропонує розділяти складні та елементарні координаційні здібності. На його думку, здатність точно відтворювати рухи у просторі – це елементарні координаційні здібності, а швидка перебудова рухової дії в умовах несподіваної зміни обставин – складні.

А. Альошина [1] стверджує, що координаційні здібності залежать від силових, швидкісних, та швидкісно-силових здібностей. У зв'язку з цим, вона виділила абсолютні (явні) та відносні (латентні) показники координаційних здібностей. Перші характеризують рівень розвитку координаційних здібностей без урахування силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей дитини. Відносні – враховують і показники.

Далі розглянемо класифікацію координаційних здібностей. Науковці розрізняють динамічну та статичну рівноваги. Визначимо їх прояви. Дослідження, проведені В. Ляхом [34] виявили низку неспецифічних та специфічних проявів у динамічній та статичній рівновагах. Специфічні прояви пов'язані з певним видом спортивної діяльності, а неспецифічні – пов'язані з трудовою діяльністю. Ці дві групи впливають на розвиток стійкості тіла. Але, науковцем доведено, що неможливо досягти абсолютної стійкості тіла. Навіть, коли тіло зберігає статичну чи динамічну рівновагу, м'язи перебувають у стані

тремору, особливо це проявляється в нетренованих індивідах, тому їм домогтися рівноваги набагато важче [2, 14].

Знаючи прояви та види рівноваги, можна визначити її фізіологічну основу. Механізми регуляції рівноваги досить складний, оскільки обумовлюється діяльністю різноманітних аналізаторів, станом нервової системи, м'язової системи та вегетативних органів. У збереженні рівноваги вагому роль відіграють зоровий, руховий, тактильний та вестибулярний аналізатори. Для утримання певного положення тіла головна роль належить руховому аналізатору, а при збереженні рівноваги після виконання обертальних рухів – вестибулярному; після виконання трибків, при балансуванні із предметами – тактильному та зоровому аналізаторам. Отже, участь аналізатора визначається руховим завданням та тісно пов'язане з видом рівноваги.

Своїми дослідженнями В. Лях [34] виділив специфічні, спеціальні та загальні координаційні здібності. До спеціальних координаційних здібностей він відніс:

- біг, ходьбу, лазіння, повзання, плавання, що проявляються в циклічних рухових діях;
- їзду на велосипеді, катання на ковзанах та стрибки;
- акробатичні та гімнастичні вправ, які проявляються у нелокомоторних рухах тіла в просторі;
- метання м'яча, різних предметів у ціль, городки, теніс;
- рухи прицілювання;
- спортивні ігри (баскетбол, футбол, хокей з м'ячем, шайбою тощо)

До специфічних координаційних здібностей віднесено рівновага, орієнтування у просторі, здатність до відтворення рухів, ритм, здатність до оцінки, диференціювання, до вимірювання часових, просторових та силових параметрів рухів, узгодження рухів, реагування, статокінетична стійкість та довільна м'язова напруга [17, 23, 25].

Спеціальні координаційні здібності з'явилися відповідно до результатів розвитку специфічних та спеціальних координаційних здібностей. Експерименти В. Ляха показали, що багато дітей мають однаково низькі або однаково високі показники координації, які відтворюють у різних рухових діях. Говорять, що у цих дітей наявні загальні КЗ (координаційні здібності) [37].

Ю. Зайченко та Ж. Козіна під загальними координаційними здібностями розуміють реалізовані та потенційні можливості дитини, які визначають її готовність управляти різноманітними за походженням руховими діями [23]. Крім того, на їх думку, специфічні КЗ визначають готовність дитини оптимально керувати завданнями, які пов'язані з ритмом, рівновагою, орієнтуванням у просторі, перебудовою рухової діяльності, диференціюванням параметрів рухів, узгодженням, збереженням статокінетичною стійкістю [30].

Отже, координаційні здібності – це можливості індивіда оптимально управляти та регулювати рухові дії. Існують координаційні здібності до:

- управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів;
- збереження рівноваги;
- відчуття ритму;
- орієнтування в просторі;
- довільного розслаблення м'язів;
- координованості рухів (спритності).

Перелічені координаційні здібності проявляються у складній взаємодії. В певних ситуаціях одні координаційні здібності відіграють головну роль, а інші – допоміжну. Координаційні здібності бувають загальними, специфічними та спеціальними. Загальні координаційні здібності – свідчать про реалізовані та потенційні можливості дитини управляти різними за змістом та походженням руховими діями. Спеціальні координаційні здібності свідчать про готовність дитини оптимально управляти руховими діями, схожими за змістом та походженням [29]. Специфічні координаційні здібності свідчать про можливість

дитини оптимально керувати окремими специфічними завданнями: орієнтуванням у просторі, ритмом, рівновагою, перебудовою рухової діяльності тощо.

1.2. Особливості розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку

Науковцями О. Богініч [7], О. Боярчук [8], Е. Вільчковським [9] та іншими доведено, що фізіологічні механізми, які покладені в основу розвитку координаційних здібностей, залежать від рухливості нервових процесів і тісно пов'язані з координаційними здібностями центральної нервової системи, її пластичністю, які забезпечують формування складних координацій та швидке їх переключення на основі створення нових тимчасових зв'язків. Тому, розвиток координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку залежать від їх психофізіологічних та вікових особливостей.

Вікові особливості старших дошкільників окреслені у програмах розвитку дітей дошкільного віку «Українське дошкілля» [52], «Дитина» [16], «Я у Світі» [50], «Впевнений старт» [51, 53]. Так, у програмі розвитку дітей від 3 до 6 років «Я у світі» вказано, що на шостому році життя стан здоров'я організму, розвиток його рухової активності набувають особливого значення. У дітей цього вікового періоду збільшуються розміри крупної мускулатури тулубу, верхніх і нижніх кінцівок. Дрібні м'язи кистей рук залишаються слабкими, тому при виконанні одноманітних, тривалих навантажень діти швидко стомлюються. У дітей удосконалюються основні нервові процеси, поліпшується їх рухливість, що позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей [47, 65]. У старших дошкільників зростає потреба у рухах, вони здатні ходити, бігати, стрибати, виконувати спортивні вправи, грати у спортивні ігри протягом 4-4,5 годин. Характерною особливістю дітей 6-го року життя – поява осмисленості, вмотивованості, керованості рухів. Причому низька мотивація значно знижує

рухову діяльність, висока – стимулює її інтенсивність, тривалість, досягнення успіху [33]. Дитина цього року вже може виконувати складні рухові завдання, їх цікавлять швидкісно-рухові рухи, рухи на координацію. Під час рухової діяльності дитина враховує просторові, часові, силові параметри, виявляє бажання взяти участь у спортивних іграх, змаганнях, що такою сприяє розвитку координаційних здібностей [4, 40].

Старші дошкільники добре запам'ятовують і можуть відтворити прості координаційні рухи за вказівкою дорослого, вони ліпше орієнтуються в просторі й узгоджують свої рухи з рухами товаришів [21, 66].

У програмі розвитку дітей дошкільного віку «Українське дошкілля» (2017) звертається увага на те, що у старшому дошкільному віці встановлюється властива дорослому координація рухів різних м'язових груп. Діти вже розуміють залежність результату від якості виконання рухів. У них розвиваються фізичні здібності, завдяки чому в рухах з'являється легкість і узгодженість [48]. Але, деякі техніки діти ще погано засвоїли: не всі діти здійснюють енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, недостатньо виносять вперед-угору стегно ноги. Під час лазіння та повзання від дітей вимагають правильну координацію рук і ніг. Діти оволодівають навичками виконання вправ та ігор спортивного характеру [49]

Т. Дмитренко нагадує, що у дітей старшого дошкільного віку значно покращується координація довільних рухів. Рухові дії дошкільників виконуються все більш чітко й точно. Діти оволодівають вміннями дозувати свої м'язові зусилля, у них покращується регулююча роль кори головного мозку. Тому у цьому віковому періоді створюються необхідні передумови для оптимального розвитку координаційних здібностей [18]

У дітей старшого дошкільного віку регуляція точності рухів забезпечена фізіологічними процесами, які створюють безперервну, взаємодію між сприйманням запропонованого завдання та його реалізацією. Зворотна

аферентація або контрольно-корекційна аферентація – важливі ланки в управлінні рухами, ступінь їх удосконалення значно впливає на результативність рухових дій. А оскільки у старшому дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток рухової функції, то це має тісний взаємозв'язок з проявом координаційних можливостей дітей при метанні в горизонтальну та вертикальну ціль, що появляється під час спортивної гри у баскетбол [62].

У освітній програмі «Впевнений старт» поставлені освітні завдання навчати дітей адекватно розподіляти м'язове напруження при виконанні різних видів фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор; формувати вміння застосовувати набутий руховий досвід у різних ситуаціях, пов'язаних з руховою діяльністю, постійно збагачувати руховий досвід [44].

О. Богініч [5], Е. Вільчковський [10], Н. Денисенко [15], Т. Дмитренко [18] та інші науковці з'ясовували найбільш ефективні засоби розвитку координаційних здібностей дошкільників та особливості їх застосування.

Науковцями встановлено, що на розвиток координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку впливають виконання загальнорозвиваючих вправ, основних рухів (стрибків, метання, вправ з рівноваги тощо), вправ з шикування та перешикування, спортивні вправи та ігри тощо. Дітям бажано пропонувати вправи, які мають елементи новизни, стимулюють удосконалення даної якості. Для внесення новизни під час виконання вправ вихователь змінює вихідні положення, запобігає одноманітних повторень, використовує різні предмети при виконанні вправ [61, 67].

Вмінню керувати руховими діями сприяють вправи на сприймання дитиною своїх рухів та положень тіла, диференціації м'язових відчуттів. Тому вихованцям пропонують виконання вправ з конкретними руховими завданнями, наприклад, точно дотриматись напрямку руху, амплітуди, швидкості та величини м'язових зусиль (стрибнути у довжину з місця на певну відстань, у

глибину, приземлитися в обумовлене місце (на стрічку або аркуш паперу); метнути предмет, намагаючись влучити їм у ціль тощо). Виконання цих вправ дозволяє «відчути» рухи при першому їх виконанні. При повторному виконанні цих вправ змінюють цільову настанову (наприклад, приземлитися під час стрибків в інше місце). Ці вправи цінні тим, що умови їх виконання постійно змінюються, в зв'язку з чим, у дітей формуються пластичні навички пристосування до змінних обставин [68].

Про координаційні здібності старших дошкільників свідчать вміння зберігати рівновагу в статичному положенні та під час руху. Для формування цих вмінь дітям пропонують ходьбу по лаві й колоді різними способами. Для удосконалення здатності керувати своїми руховими діями дошкільникам пропонують вправи на чітку регуляцію рухів у просторі та часі, м'язового зусилля. При виконанні цих вправ діти мають змогу встановити тісний зв'язок між характером рухів (напрямок, швидкістю, тривалістю тощо) та його результатом. Так, діти прокочують м'яч у «ворітця», влучають їм у ціль, виконують різноманітні вправи з м'ячом, пролізають у обруч, підлізають під дугу. Результативність виконання цих вправ залежить від чіткості довільного регулювання рухових дій та швидкості їх виконання, що, у свою чергу, удосконалює координаційні здібності дітей [29].

Розвитку координаційних здібностей сприяють вправи на виконання рухових дій в різні боки, а також правою та лівою рукою. Наприклад, старшим дошкільникам пропонують метати предмети на дальність та в ціль по черзі кожною рукою, стрибати в глибину та на місці з поворотом ліворуч та праворуч. При виконанні складних координаційних рухів діти виконують їх спочатку в один бік, а потім в інший. Ефективність виконання дітьми асиметричних рухових дій в різні боки підтверджена працями Е. Вільчковського, Н. Денисенко [9, 15].

Як бачимо, розвиток координаційних здібностей у старших дошкільників буде підвищуватися при виконанні складних координаційних вправ, при умові їх точного виконання та взаємної узгодженості окремих рухів.

Е. Вільчковський стверджує, що координаційні здібності дітей значно покращаться, якщо при виконанні низькі рухів (ходьби, бігу, загальнорозвиваючих вправ) використовувати музичний супровід на заняттях з фізичної культури, ранковій гімнастиці. В дошкільників формуються вміння перебудовувати рух відповідно до зміни характеру музики (висоти звучання та її темпу), у них удосконалюються навички пластичності, підвищується рівень розвитку координаційних здібностей.

Для розвитку координаційних здібностей фахівці в галузі фізичної культури рекомендують [27, 30]:

- змінювати початкові положення (виконувати рухові дії з положень стоячи прямо, нахилившись вперед, у бік, сидячі, стоячи на колінах, стоячи спиною до напрямку руху), швидко змінювати різні положення (сісти, лягти, встати);

- змінювати швидкість виконання або темп рухів, вводити різні ритмічні поєднання, різну послідовність елементів.

- змінювати способи виконання вправ: метати зверху, знизу, збоку; стрибати на одній або двох ногах, з поворотом.

- використовувати в вправах предмети різної форми, маси, об'єму, фактури, що сприяє розвитку умінь розподіляти рухи в просторі і в часі, поєднувати їх з рухами тіла, що вимагають різносторонньої координації і тонких м'язових відчуттів.

- виконувати злагоджені дії декількома учасниками (удвох, тримаючись за руки, сідати, вставати, виконувати повороти, нахили, стрибки, по 3-4 дітей, тримаючись за один великий обруч або довгу жердину, виконувати ті ж вправи).

– поєднувати складніші основні рухи: бігати змієюю, оббігаючи кубики, дерева, перестрибуючи на ходу перешкоди, дістаючи в стрибку до м'яча або вітки.

Оскільки координаційні здібності поєднуються зі здібностями зберігати стійке положення тіла в різноманітних рухах і позах, дошкільнятам доцільно пропонувати виконати вправи, в яких треба прикласти зусилля для збереження рівноваги [22].

У зв'язку з тим, що вправи на розвиток координаційних здібностей потребують великої чіткості м'язових відчуттів, напруження уваги, діти порівняно швидко стомлюються, у них порушується координація рухів. Тому їх проводять нетривалий час і на початку рухової діяльності [25].

М. Трояновська застерігає, що під час освоєння та виконання нової рухової дії дошкільник стикається з певними координаційними труднощами, тому одну складну дію йому треба пропонувати виконувати багато разів. Але чим більше разів виконується дія, чим більше дитина до неї звикає, тим вона менше стимулює розвиток координаційних здібностей. Тому, при розробці вправ для розвитку координаційних здібностей автор рекомендує [59]:

- використовувати загальнорозвиваючі вправи з новизною, частковою незвичністю;
- поступово ускладнювати вправи по мірі їх засвоєння;
- використовувати вправи, які сприяють розвитку певних проявів координаційних здібностей (рівноваги, відчуття часу та простору, розслаблення та напруження м'язів тощо);
- періодично поповнювати комплекс рухових дій;
- включати в комплекс вправи, які спрямовані на концентрацію уваги, запам'ятовування, аналіз ситуації та прийняття рішення;
- використовувати подразники при виконанні вправ (звукові, зорові сигнали);

- виконувати вправи з обмеженням зорового аналізатора;
- виконувати стандартні вправи в ускладнених умовах, із різноманітних вихідних положень тощо;
- враховувати вік, рівень фізичного розвитку і підготовленість дошкільників.

Діти старшого дошкільного віку люблять грати, тому для розвитку координаційних здібностей ефективним буде використання ігрових вправ та рухливих, спортивних ігор, естафет з м'ячом та без.

Спортивні та рухливі ігри, як фізичні вправи, володіють рядом особливостей. Під час гри відбувається безперервна зміна ігрових положень, що змушує гравців негайно реагувати на дії супротивників, здійснюючи потрібні, частіше нові рухи. Завдяки цьому спортивні та рухливі ігри більше, ніж фізичні вправи, розвивають координаційні здібності старших дошкільників [19, 32].

Спортивні та рухливі ігри сприяють розвитку окоміру, підвищують чутливість рухового та функціональну стійкість вестибулярного аналізатора. Посилена м'язова діяльність під час спортивних та рухливих ігор покращує регуляторну діяльність нервової системи і підвищує функціональні можливості органів дихання, кровообігу, поліпшує обмін речовин, підвищує загальну витривалість організму [6].

Ступінь впливу спортивних і рухливих ігор на розвиток координаційних здібностей залежить від характеру виконуваних дій під час гри. Чим різноманітніше й складніше прийоми в грі, чим більше й швидше гравці переміщуються по майданчику, тим сильніший вплив гри на розвиток координаційних здібностей гравців [11, 55]. Наприклад, спортивні ігри бадмінтон, волейбол, настільний теніс характеризуються відносною різноманітністю рухів (удари по м'ячу, стрибки, біг зі зміною напрямку тощо), які розвивають рухові реакції, координацію рухів. Швидка зміна обставин під час гри виробляє в дитині вміння контролювати свої рухи відповідно до певної

ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок, але пересування гравців по майданчику обмежені, що значно знижує значення цих ігор для розвитку координаційних здібностей. Баскетбол, гандбол (ручний м'яч), навпаки, характеризуються великою різноманітністю та інтенсивністю рухів (швидкістю бігу, стрибками, ловлею й кидками м'яча з різних положень), частою та швидкою зміною ігрової обстановки, швидким пересуванням гравців по майданчику, що сприяє розвитку координаційних здібностей [41].

При проведенні спортивних та рухливих ігор у дітей важче визначити фізичне навантаження, ніж під час виконання фізичних вправ, не пов'язаних з ігровими діями. Воно залежить від низькі факторів: від загального навантаження на занятті з фізичної культури, характеру діяльності дітей на прогулянці, від їхньої активності та інших факторів.

Ігрова діяльність відрізняється емоціональністю, тому вона захоплює дітей, вони грають, не відчуваючи втоми. Для того, щоб дошкільники не перевтомилися, треба своєчасно припинити гру. Вихователю треба стежити за зовнішніми ознаками стомлення: стомлена дитина частіше дихає, у неї червоніє обличчя, виступає пітливість, погіршується координація рухів. Деякі діти можуть відчувати навіть запаморочення. Стомлення негативно позначається на загальному стані дитини, призводить до порушення сну й зниження апетиту [45].

О. Богініч пропонує в іграх використовувати світові сигнали для прийняття різних рішень в залежності від сигналу, використовувати прості математичні задачі, в яких відповідь є сигналом для тієї чи іншої дії; вправи на координаційній дробині з додаванням елементів прийняття рішення; персональні номери або слова для кожної дитини для розвитку пам'яті та концентрації уваги [6].

Отже, в процесі розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку необхідно враховувати їх психофізіологічні та вікові особливості, провідний вид діяльності (ігровий). При виконанні рухових дій вносити в них елементи новизни, виконувати вправи на розвиток рівноваги, відчуття часу та простору, розслаблення та напруження м'язів тощо. Ефективним засобом розвитку координаційних здібностей є спортивні вправи, ігри, зокрема бадмінтон.

1.3. Бадмінтон як засіб розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку

Бадмінтон – дуже рухлива та інтенсивна гра. Швидкість обміну ударами дуже висока, тому потрібно швидко рухатися, а отже розвивати та укріпляти всі групи м'язів. Бадмінтон допомагає не тільки зміцнити фізичні якості, а й покращує емоційний стан дітей. Простота та доступність бадмінтону дають можливість займатися цим видом спорту людям будь-якого віку та статі, адже для цього можна використовувати найпростіші майданчики чи місцевість. А можливість дозувати навантаження у кожному конкретному випадку дозволяє використовувати бадмінтон як засіб реабілітації у будинках відпочинку, у різних групах загальної фізичної підготовки. Таким чином, бадмінтон допомагає досягти фізичної досконалості, зміцнити здоров'я та забезпечити творче довголіття не лише даної конкретної людини, а всього народу загалом.

Бадмінтон відомий людям з найдавніших часів. Але щодо його походження досі немає єдиної думки. Згідно з історичними джерелами, що дійшли до нас, гра у волан існувала ще два тисячоліття тому. У неї грали дорослі та діти у Стародавній Греції, Індії, Китаї, Японії, країнах Африки [12]. Так у Японії гра мала назву «Ойбане». У Франції подібна гра називалася «же-де-пом», що в перекладі означало «гра з яблуком». Англійські середньовічні гравюри на дереві зображують селян, що перекидають один одному волан. Вже 1650 р. королева Швеції Христина побудувала, неподалік Королівського палацу у Стокгольмі,

корт для гри у «пір'яний м'яч», який існує досі. Вважається, що сучасний бадмінтон має індійське походження. Він бере початок від індійської гри «Роопа». Згідно з історичними джерелами, грою захопилися англійські офіцери, що служили в Індії, захопилися цією грою і, після прибуття на батьківщину, утворили в 1875 р. офіцерський клуб «Фолькстоун». Таким чином першим президентом Асоціації бадмінтону став полковник Долбі, який брав активну участь у створенні нових правил гри. В основу цих правил лягли правила індійської гри «Роопа». Деякі її пункти збереглися й досі. З часом у Англії почали з'являтися нові клуби. Гра з воланом набирала популярності і в околицях Лондона, а її центром стало містечко Бадмінтон, від якого вона й одержала нову назву [12]. Завдяки популяризації новий вид спорту став дедалі більше охоплювати Європу, Азію, Америку. 5 липня 1934 р. було створено Міжнародну федерацію бадмінтону, яка стала проводити змагання. Олімпійським видом спорту бадмінтон став 1992 р. [43]. У 2006 р. ІБФ змінила свою назву і тепер називається Всесвітньою федерацією бадмінтону (BWF, ВБФ).

Бадмінтон – це гра м'ячем з пір'ям (воланом). У цій грі можуть брати участь як двоє (одинакова гра), так і четверо (парна гра) гравців. Місце для гри є рівним майданчиком, закритим від вітру. Гравці займають протилежні сторони майданчика і по черзі виконують удари ракеткою по волану, прагнучі послати його через сітку на бік противника так, щоб він торкнувся поверхні майданчика. Зустріч гравців складається із трьох партій до 21 очка (до двох перемог у партіях). Сторона, яка виграла очко, додає його до свого рахунку. За рахунку «20–20» сторона, яка набрала 2 очки поспіль, виграє партію. За рахунку «29–29» сторона, яка набрала 30-те очко, виграє партію. Сторона, що виграла, отримує право подачі в наступній партії [43].

Особливість бадмінтону полягає в тому, що можна грати як у приміщенні, так і на відкритому повітрі. Даний вид спорту має універсальність, він

підходить як для маленьких дітей, так і для дорослих. Секрет популярності бадмінтону – простий. Це дуже проста гра, для неї достатньо лише ракеток і воланчика, які, за бажання, можна замінити навіть найпримітивнішими пристосуваннями.

Бадмінтон корисний для фізичного розвитку та координаційних здібностей дитини. Нижче наведено лише кілька прикладів сприятливого впливу бадмінтону на наше здоров'я.

- Найпростіший спосіб знизити вагу.

Гра в бадмінтон протягом години допомагає спалювати калорій (480 – найвища кількість серед усіх видів спорту), а якщо заняття увійдуть у звичку, то ви можете втратити приблизно 4 кг протягом місяця.

- Зір. Вчені довели, що найбільший позитивний ефект цей вид спорту має на зір. Необхідність постійно стежити за воланчиком – найкраще тренування для очей.

- Зміцнюється опорно-руховий апарат. Систематичні заняття бадмінтоном перешкоджають розвитку таких захворювань органів опори та руху, як остеохондроз, грижі міжхребцевих дисків, артроз, атеросклероз, остеопороз.

- Зміцнюється та розвивається нервова система. Швидкість нервових процесів збільшується: мозок навчається швидше реагувати на подразники та приймати правильні рішення.

- Покращується робота серця та судин. Серце і судини у людини, що займається бадмінтоном, швидко звикають до навантажень і так само швидко відновлюються після них.

- Підвищується імунітет та покращується склад крові. Люди, які займають бадмінтон, хворіють рідше, і якщо зазнають агресії бактерій або вірусів, то справляються з нею набагато швидше.

- Поліпшується метаболізм. Тренований організм краще регулює вміст цукру та інших речовин у крові.

- Змінюється ставлення до життя [43].

Фізично активні люди більш життєрадісні, менш схильні до різких змін настрою, дратівливості, депресій і неврозів.

Бадмінтон має ще одну важливу якість – її може легко освоїти практично кожна людина. Вміння перебивати волан через сітку та підтримувати гру з партнером приходить уже протягом першого тижня занять. Граючи в бадмінтон, дитина яка активно рухаються, отримує значне фізичне навантаження, великий емоційний заряд. У зв'язку з цим, організація ЮНЕСКО віднесла бадмінтон до видів спорту, що сприяють зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку дитини. У бадмінтоні поєднуються постійні згинання, розгинання, нахили тулуба під час виконання ігрових рухів з випадками, стрибками, перебіжками. Також бадмінтон має на увазі потужну роботу ніг. Психологічні дослідження показали, що у людей, які регулярно займаються фізичними вправами, зменшуються прояви стресу, вони почувуються комфортніше, а повсякденні турботи не приносять почуття втоми.

Головною метою є розвиток таких фізичних якостей як швидкісно-силові якості, витривалість, спритність, гнучкість та координаційні здібності. Розглянемо кожен якість докладніше. Однією з найважливіших якостей у бадмінтоні є швидкість – здатність виконувати рухи в мінімальний для цієї умови відрізок часу [10]. На думку фахівців, швидкісні здібності більшою мірою є вродженими і найменше зазнають змін у процесі тренування. Умовно всі вправи, що використовуються для розвитку швидкісно-силових якостей у бадмінтоні, поділяють на три групи:

1. Вправи з подоланням власної ваги тіла: швидкий біг, переміщення зі зміною напрямку, різного роду стрибки, а також вправи, пов'язані з нахилами, поворотами тулуба, що виконуються з максимальною швидкістю.

2. Вправи, що виконуються з додатковим обтяженням (пояс, жилет, манжетка, обтяжений снаряд).

3. Вправи, пов'язані з подоланням опору зовнішнього середовища (вода, сніг, вітер, м'який ґрунт, біг у гору тощо). Система вправ швидкісно-силової підготовки спрямовано рішення основний завдання – розвиток швидкості рухів і сили певної групи м'язів.

Для виховання витривалості рекомендується використовувати біг, плавання, спортивні та рухливі ігри, стрибки зі скакалкою тощо. Для розвитку витривалості в умовах спортивного залу можна використовувати імітаційні та ігрові вправи, вправи з воланом, які виконуються в інтервальному режимі. Цінність цих вправ у тому, що, використовуючи їх, дитина одночасно удосконалює фізичні якості, техніку переміщень майданчиком і техніку різних ударів [33].

Спритність можна визначити, по-перше, як здатність швидко опанувати нові рухи і, по-друге, як здатність швидко перебудувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливої обстановки. В основі спритності лежить рухливість рухової навички, а також високорозвинене м'язове почуття та пластичність нервових процесів. Найкращими засобами виховання спритності є рухливі ігри, стрибки на батуті, акробатичні вправи, рухи, що містять елементи новизни та імпровізації.

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Недостатня рухливість у суглобах обмежує рухи, скоує їх. Без цієї якості неможливо освоїти правильну техніку. Технічні елементи в бадмінтоні вимагають великої рухливості хребетного стовпа, плечових, ліктьових, променево-зап'ясткових суглобів. Як засоби виховання гнучкості слід використовувати вправи на розтягування, які виконуються з граничною амплітудою. Вправи, що розвивають гнучкість, можуть бути динамічного чи статичного характеру [24].

Маленька мета, як попадання по волану, для маленької дитини стає великою метою. І це лише перша мета. Наступною метою буде перекинути ударом волан через сітку. Сітка – це перешкода для досягнення мети. Таким

чином, треба подолати перешкоду – сітку, щоб досягти мету – щоб волан перелетів убік противника.

У бадмінтоні немає жодних меж. Навчившись елементарних ударів, далі удосконалюється техніка цих ударів. А оскільки ударів у бадмінтоні багато, а комбінацій ударів і більше, то працювати в цьому напрямку можна до нескінченності.

Психологи відзначають, що багато розслаблюючих і, що перемикають свідомість, техніки (наприклад, йога, дихальні техніки та ін.) спрямовані саме на те, щоб повернути людину в стани, в яких вона перебувала в дитинстві. Це робиться для того, щоб людина знаходила в цьому стані нові ресурси для життя та перемикала свою свідомість. Таким чином, можна сказати, що під час гри в бадмінтон людина отримує одночасно і вибух емоцій від гри і, в той же час, розслаблення, відпочинок, відволікання від повсякденних турбот. А оскільки бадмінтон доступний кожному, то це перемикання свого психологічного стану теж доступно кожному. Останнім часом популярність бадмінтону стрімко зростає, насамперед через свою доступність. В багатьох містах створюється безліч клубів любителів бадмінтону [24].

Розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку на заняттях бадмінтоном

Координаційні можливості полягають у узгоджених діях за змінних умов. Координаційні здібності пов'язані з можливостями управління рухами у просторі та часі та включають: просторове орієнтування, точність відтворення руху за просторовими, силовими та часовими параметрами; статичну та динамічну рівновагу. Координація рухового апарату здійснюється за допомогою сенсорної системи, яка використовує прямі та зворотні зв'язки ЦНС та інших систем організму людини [26].

Рівень координаційних здібностей багато в чому залежить від моторної чи рухової пам'яті – властивості ЦНС запам'ятовувати рухи та відтворювати їх у разі потреби.

Специфіка координаційних здібностей під час занять бадмінтоном включає такі елементи:

- регуляція динамічних та просторово-часових характеристик рухів;
- збереження рівноваги;
- відчуття ритму;
- вміння визначати положення у просторі (просторова орієнтація на майданчику під час гри);
- довільне розслаблення м'язів.

Всі перелічені елементи виявляють у грі бадмінтон активну взаємодію.

Узгодженість рівноваги, швидкості та почуття часу за сигналом, що надходять з різних органів чуття, відповідає за координаційні здібності. Для розвитку вищезазначеної узгодженості необхідно представлені навички доводити до автоматизму.

При розвитку координаційних здібностей дітей можна дотримуватися спеціальних методичних прийомів, які сприяють адаптації до змінних умов довкілля (таблиця 1.1.).

Представлені методичні прийоми адаптовані відповідно до прикладів фізичних вправ за методикою розвитку координаційних здібностей за О. І. Курок.

Таблиця 1.1.

**Методичні прийоми, що сприяють підвищенню рівня розвитку
координаційних здібностей у дітей дошкільного віку**

Методичний прийом	Приклад
Незвичайні вихідні положення для виконання вправ	Подача волана стоячи на височини (лавка, степ)
«Дзеркальне» виконання вправи	Гра правою, лівою рукою залежно від

	провідної руки
Зміна швидкості та темпу руху	Гра у прискореному темпі
Зміни просторових меж, у межах яких виконуються вправи	Гра зі збільшенням ігрового поля (в одиночній грі в межах майданчика для парної гри), зі зменшенням ігрового поля (скорочення довжини)
Зміна способу виконання вправи	Виконання переміщень майданчиком тільки заданим способом (приставними кроками, стрибками)
Ускладнення вправ шляхом додавання рухів	Виконувати удар під час гри з подальшим виконанням завдання (поворотом навколо себе, з наступним присіданням, вистрибуванням)
Комбінування вправ	Застосування нових прийомів техніки у поєднанні з раніше вивченими прийомами
Зміна протидії дітей	Застосування тактичних комбінацій у грі
Зміна умов виконання вправ	Використання ракеток різної маси, використання різних видів покриттів на майданчику, використання воланів із різних матеріалів

Вправи для розвитку координаційних здібностей у бадмінтоні для дітей дошкільного віку:

- Човниковий біг.
- Прискорення з поворотами за сигналом.
- Прискорення зупинки та виконання заздалегідь заданої вправи за сигналом.
- Прискорення зі зміною напрямку руху за сигналом або жестом педагога.
- Старти з різних положень за сигналом педагога.
- Старти за сигналом педагога після виконання певних фізичних вправ.
- Прийом волана з вихідного положення, стоячи спиною до партнера, із розворотом за сигналом педагога.
- Кидки тенісного м'яча правою і лівою рукою в стіну з подальшим ловом його, поступово зменшуючи відстань до стіни.

- Передача м'яча, стоячи спиною до партнера, з прийомом, розгортаючись праворуч або ліворуч, виконуючи поворот навколо себе та передачею.
- Передача волана, стоячи спиною до партнера, із розворотом.
- Прийом волана після виконання заздалегідь заданої вправи.
- Розвиток витривалості на заняттях бадмінтоном.

Під витривалістю в теорії та методиці фізичного виховання дітей дошкільного віку розуміють здатність до тривалого виконання діяльності без зниження ефективності роботи. Вона відбиває загальний рівень фізичної працездатності дитини. Результати сучасних наукових досліджень показують, що за прояви витривалості відповідають в основному енергетичний обмін та вегетативні системи його забезпечення, такі як серцево-судинна та дихальна системи. Крім того, на витривалість впливає рівень розвитку координації рухів, сили психічних процесів та вольових якостей дітей [10].

Основні завдання при розвитку витривалості полягають у цілеспрямованому впливі засобами фізичної підготовки на всю сукупність факторів, що забезпечують необхідний рівень розвитку працездатності та мають специфічні особливості у кожному виді спортивної діяльності. Вирішуються вони у процесі спеціальної та загальнофізичної підготовки. Тому розрізняють спеціальну та загальну витривалість.

У процесі регулярних тренувань розвиваються координаційні здібності, покращується рухливість суглобів, відбувається сприятливий вплив на розвиток нервової системи, виховуються вольові якості. Популярність бадмінтону у населення велика. Для гри в бадмінтон потрібний досить простий інвентар – ракетки, волан, сітка. Нескладно знайти місце для гри [24].

Таким чином, гра в бадмінтон має високий оздоровчий і тренувальний потенціал. Виходячи з можливості суворого дозування навантаження, гра в бадмінтон є одним з найбільш ефективних, доступних і привабливих засобів в

оздоровчій фізичній культурі для людей практично будь-якого віку та рівня підготовленості.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз літературних джерел з теми дослідження дозволяє зробити наступні висновки.

Координаційні здібності – здатність контролювати свої рухи і швидко відновлювати рухову активність відповідно до обставин, що змінюється. Після аналізу та узагальнення використаної літератури було визначено поняття координаційних здібностей, їх види, особливості розвитку у дітей старшого дошкільного віку. Визначено сутність поняття «здібності», «координаційні здібності». Під здібностями науковці розуміють здібності індивідуально-психологічні особливості особистості, які дозволяють без зусиль швидко опанувати знаннями, уміннями та навичками. А координаційні здібності трактують як можливості індивіда оптимально управляти та регулювати рухові дії. Виявлена класифікація координаційних здібностей. Вони поділяються на загальні, специфічні та спеціальні. По загальним координаційним здібностям дізнаються про потенційні можливості дитини управляти різними руховими діями; спеціальні координаційні здібності говорять про готовність дошкільника оптимально управляти руховими діями, які схожі за змістом та походженням; специфічні координаційні здібності свідчать про здатність дитини орієнтуватися у просторі, керувати ритмом, рівновагою, перебудовою рухової діяльності тощо.

Встановлено, що в процесі розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку треба враховувати їх психофізіологічні та вікові особливості. Координаційні здібності необхідно розвивати за допомогою загальнорозвивальних вправ на розвиток рівноваги, відчуття часу та простору, розслаблення та напруження м'язів тощо. При використанні фізичних вправ, спортивних та рухливих ігор треба стежити за стомленістю дітей, враховувати рівень їх фізичного та психічного розвитку тощо.

Обґрунтовано ефективність використання спортивної гри бадмінтон у процесі розвитку координаційних здібностей. Під час гри у дошкільників розвиваються такі здібності як відчуття простору (майданчику), часу, збереження рівноваги, здатність розслабляти та напружувати м'язи, реагувати та перебудовувати рухову діяльність, утримувати статокінетичну стійкість.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ БАДМІНТОНУ

2.1. Організація дослідження з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку

Педагогічний експеримент нашої магістерської роботи проходив на базі Сумського дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) № 28 «Ювілейний» Сумської міської ради. Експериментальне дослідження було проведено з дітей старшого дошкільного віку у кількості 36 дітей, а саме дві старші групи. З зазначених дітей було сформовано контрольну групу (КГ) та експериментальну групу (ЕГ). Кількість дітей в обох групах – по 18 дошкільників. Діти КГ навчалися за освітньою програмою «Дитина», а діти ЕГ за освітньою програмою «Дитина» та розробленою системою роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону.

Експериментальна робота по написанню магістерської роботи здійснювалася жовтень 2023 р. – листопад 2024 р. в чотири етапи:

Перший етап дослідження (жовтень 2023 р – грудень 2023 р) – аналіз науково-методичної літератури щодо питання розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону. На даному етапі був підібраний діагностичний інструментарій, розроблений науковий апарат магістерської роботи.

Другий етап дослідження (січень 2024 р – травень 2024 р.) – було здійснено констатувальний етап педагогічного експерименту, мета якого дослідження рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. Було розроблено систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону, а на

формульованому етапі педагогічного експерименту її було впроваджено в освітній процес експериментальної групи.

Третій етап дослідження (червень 2024 р.) проведено контрольний етап педагогічного експерименту, де було застосовано той самий діагностичний інструментарій дослідження рівня координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку, що і на констатувальному етапі експерименту.

Четвертий етап дослідження (вересень – листопад 2024 р.) Було здійснено математичну обробку отриманих результатів, написані практичні рекомендації, зроблені загальні висновки та оформлено магістерську роботу відповідно до вимог. На цьому етапі було апробовано результати магістерської роботи на засідання кафедри теорії і методики дошкільної освіти.

Педагогічний експеримент відбувався в три етапи: констатувальний, формульовальний та контрольний етапи.

Мета констатувального етапу експерименту: дослідити рівень розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку. Завдання даного етапу:

- добрати відповідні методики щодо визначення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку;
- дослідити особливості розвитку координаційних здібностей, зокрема рівновагу, координацію рухів та спритність рухів у дітей старшого дошкільного віку;
- розподілити дітей на КГ та ЕГ та порівняти отримані результати після проведення методик.

Після аналізу літературних джерел було розроблено критерії координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку: координаційна складність рухів, рівновага та спритність рухів.

Під кожний критерій було підібрані методики дослідження. Для оцінювання рівня розвитку рівноваги у дітей старшого дошкільного віку, було

підібрано методику «Фламінго»: стійка – носок позаду ноги, яка впритул примикає до п'яти попереду ноги, що стоїть попереду, і намагається при цьому зберегти рівновагу. зазначеного завдання фіксується секундоміром. Це і є оцінювання рівня рівноваги у дитини дошкільного віку. Кожна дитина виконує дві спроби, в протокол заноситься найкращий результат з двох проб.

Для оцінювання рівня розвитку координації у дітей старшого дошкільного віку пропонувався тест «Човниковий біг» 3×10 м., мета: визначити здібність швидко і точно перепланувати свої дії відповідно до умов та змін обставин.

Тест «Човниковий біг» 3×10 м. проводиться: за сигналом педагога «На старт!», діти підходять до лінії старту (контрольної лінії); за сигналом «Увага!» діти концентрують увагу; за сигналом «Марш!» інструктор з фізичної культури включає секундомір. Діти 3 рази долають 10-метрову дистанцію туди-назад. Кожна дитина виконує дві спроби, в протоколі фіксується найкращий результат. В одному забігу беруть участь одна або дві дитини.

Тест «Підкидання та ловіння м'яча» використовувався для оцінювання рівня розвитку спритності. Зміст тесту «Підкидання та ловіння м'яча»: дитина приймає положення ноги нарізно і обома руками підкидає м'яч вгору (діаметром 15–20 см), намагаючись виконати якомога більше разів. Кожній дитині пропонується виконати дві спроби, в протоколі фіксується найкращий результат.

Досліджуючи рівень розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку враховували такі показники:

- рівень оволодіння дитиною базовими вміннями та навичками під час виконання різноманітних ігор та вправ, технікою всіх основних рухів;
- вміння брати активну участь у різноманітних видах рухової активності, самостійно застосовувати власний арсенал рухів у різноманітних умовах життя;
- рівень розвитку фізичних якостей: швидкість реакції, гнучкість, спритність, сила, витривалість;

– загальний рівень рухової активності дитини протягом всього часу перебування в ЗДО.

Під час проведення тестування дітей в умовах ЗДО дотримувалися наступних вимог:

1. тестування дітей відбувалося у першій половині дня в добре провітрюваній спортивній залі або на спортивному майданчику;

2. діти були одягнені в полегшений одяг;

3. у день проведення тестування режим дня дітей не був фізично та емоційно перевантажений в умовах ЗДО;

4. на початку тестування обов'язково виконувалася розминка відповідно до специфіки тесту;

5. під час виконання тесту для дітей створювалася позитивна та спокійна атмосфера, обов'язково враховувався принцип індивідуального підходу віковій особливості дітей;

6. процедура проведення тестування передбачала отримання дитиною найкращого результату з двох спроб. Час поміж спробами був достатнім для відпочинку. Порядок проведення тесту був незмінний, не змінювався ні за яких непередбачених обставин;

7. щоб уникнути можливості помилки в отриманих результатах та отримати більш точний показник, тестування проводилось у стандартних однакових для всіх умовах. Обов'язковим було врахування індивідуальних можливостей кожної дитини;

8. до протоколу дослідження з двох спроб заносився найкращий показник, який отриманий під час тестування. Протокол містив результати на констатувальному та контрольному етапах педагогічного експерименту. Це давало змогу зробити аналіз показників, прослідкувати позитивну динаміку розвитку координаційних здібностей у дітей.

Критерії та показники рівнів розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку за О.І. Курок (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

Критерії розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку (за О.І. Курок)

№	Критерії розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку
1.	Рівновага
2.	Координаційна складність рухів
3.	Спритність рухів

Рівні та якісні показники розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку за О.І. Курок відображено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні та показники розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку за О.І. Курок

Рівні	Показники
I рівень – високий (8–7 балів)	Дитина виконує всі запропоновані завдання на високому рівні, без ознак втоми, активно поводить себе при виконанні тестів, вміє слухати методиста з фізичної культури, розуміє надані інструкції та виконує всі завдання без помилок.
II рівень – середній (6–4 балів)	Дитина виконує всі запропоновані завдання на середньому або високому рівні (не було виконання запропонованого завдання на низькому рівні), без ознак втоми, припускається помилок при засвоєнні методиста з фізичної культури.
III рівень – низький (3–0 балів)	Дитина виконує одне чи кілька завдань на низькому рівні, перевтомлюється, проявляє бездіяльність чи неуважність, має негативну реакцію у разі не вдалого виконання завдань.

Кількісні показники рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку за О.І. Курок (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3.

Кількісні показники рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку (за О.І. Курок)

№	Тестування	Стать	Рівні розвитку координаційних здібностей		
			низький рівень	середній рівень	високий рівень
1	Човниковий біг 3 x 10 м (с)	Хл	12,8 – 11,1	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
		Дів	12,9 – 11,1	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9
2	Статична рівновага (с)	Хл	12 – 20	25 – 35	35 – 42
		Дів	15 – 28	30 – 40	45 – 60
3	Підкидання та ловіння м'яча (кількість)	Хл	15 – 25	26 – 40	45 – 60
		Дів	15 – 25	26 – 40	45 – 60

Отримані показники були зазначені в протоколах (Додаток А) та в таблиці 2.4., рисунках 2.1 – 2.3.

Таблиця 2.4.

Показники рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту (n= 18 в кожній групі)

Діагностичні методики	Групи	Рівень розвитку координаційних здібностей		
		Низький	Середній	Високий
Рівновага (с) Тест «Фламінго»	КГ	45 %	30 %	25 %
	ЕГ	40 %	30 %	30 %
Координаційна складність рухів Човниковий біг 3 x 10 м (с)	КГ	43 %	34 %	23 %
	ЕГ	41 %	32 %	27 %
Спритність рухів Підкидання та ловіння м'яча (кількість)	КГ	44 %	30 %	26 %
	ЕГ	43 %	29 %	28 %

На констатувальному етапі експерименту отримали, що показники рівня розвитку рівноваги, яку дослідили тестом «Фламінго»: КГ – низький рівень мають 45 % дітей (мінімальний час утримування рівноваги), 30 % дітей мають середній рівень, 25 % – високий рівень розвитку рівноваги (максимальний час утримання рівноваги). В ЕГ – 40 % дітей мають низький рівень, 30 % – середній та 30 % – високий рівень.

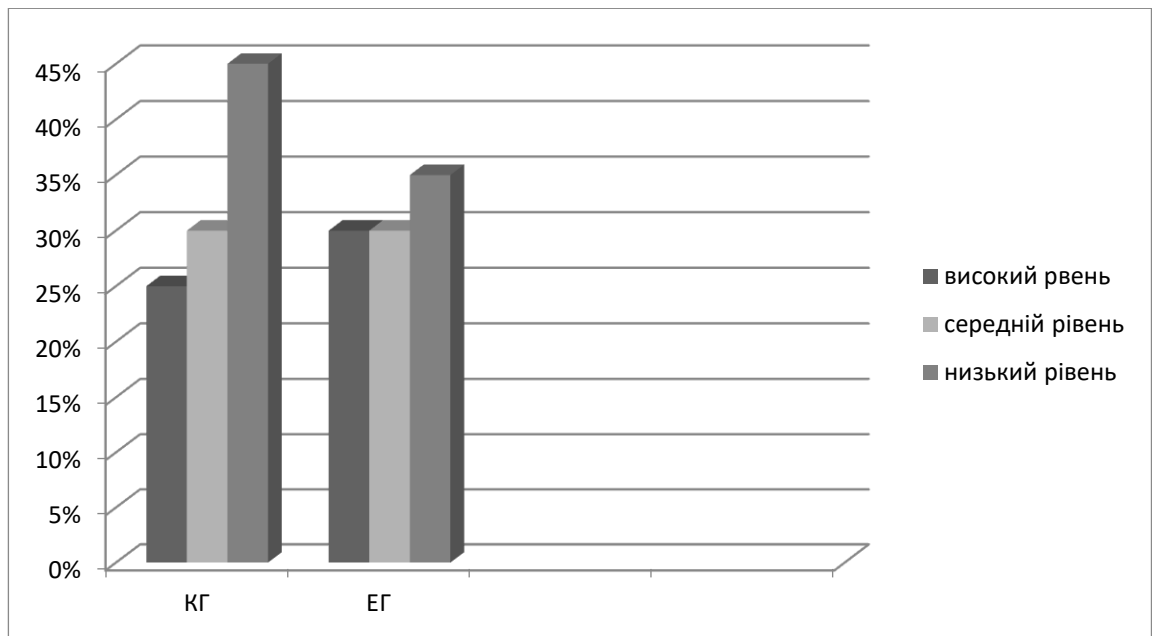
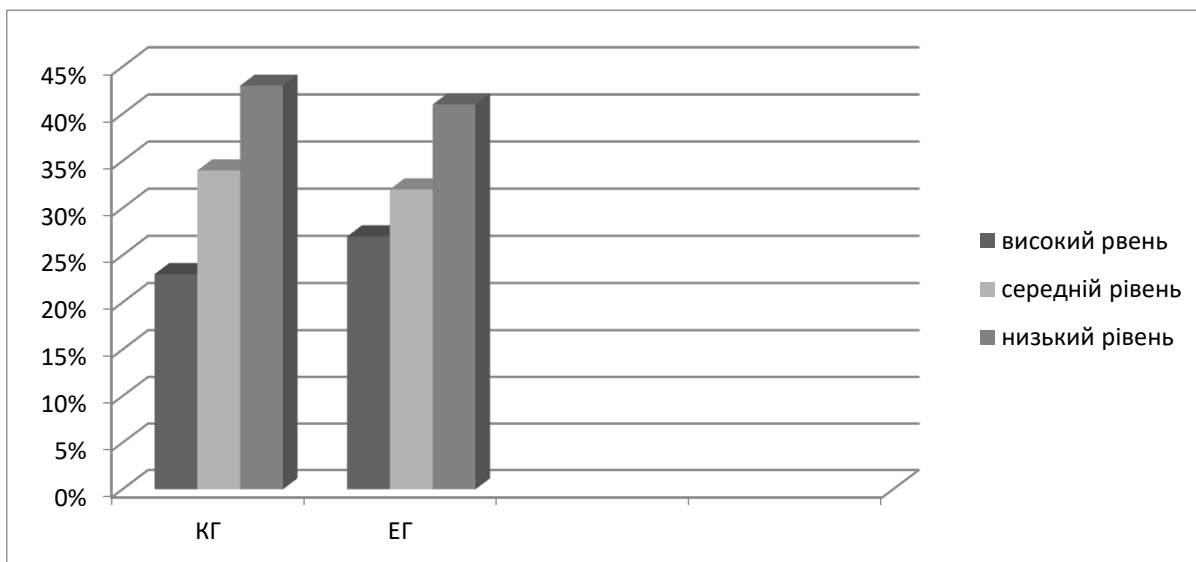


Рис. 2.1. Результати тесту «Фламінго» на констатувальному етапі експерименту (%)

Після проведення тесту «Човниковий біг 3×10 м» для оцінювання рівня розвитку координації у дітей старшого дошкільного віку отримали результати в таблиці 2.3., рисунок 2.2., а саме в КГ низький рівень координації мають 43 % дітей, середній – 34 %, високий рівень – 23 %. В ЕГ низький рівень координації мають 41 %, середній рівень – 32 %, високий рівень – 27 % дітей.



біг 3×10 м» на констатувальному етапі експерименту (%)

Для виявлення розвитку спритності дітям старшого дошкільного віку було запропоновано тест «Підкидання та ловіння м'яча».

Отримали наступні показники: в КГ низький рівень спритності у 44 % дітей, середній рівень у 30 %, високий рівень у 26 % дітей. В ЕГ – низький рівень координації у 43 %, середній рівень у 29 %, високий рівень у 28 % дітей (табл. 2.3., рис. 2.3).

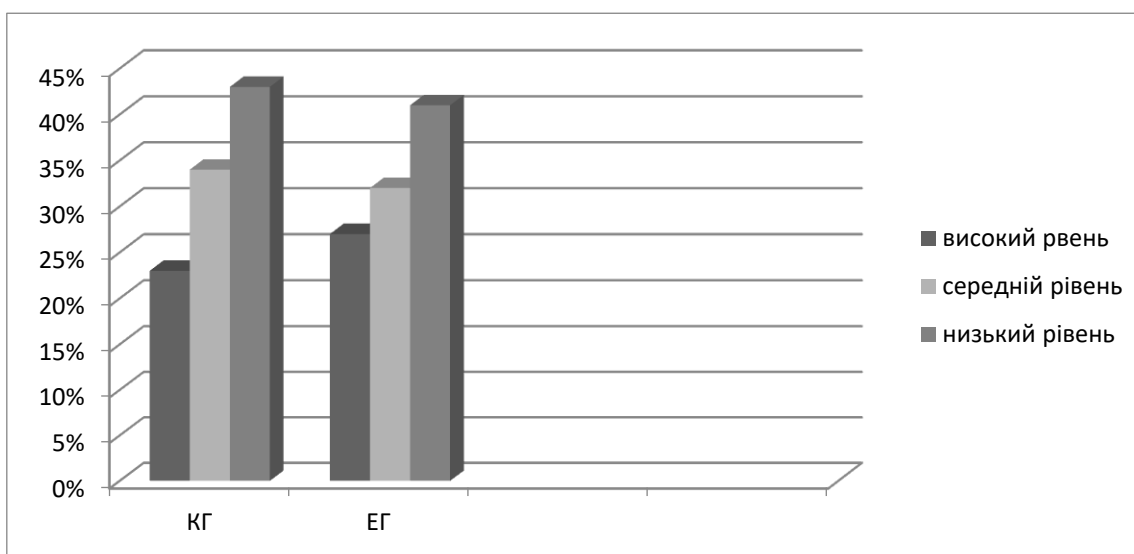


Рис. 2.3. Показники тесту «Підкидання та ловіння м'яча» на констатувальному етапі експерименту (%)

Після проведення зазначених методик на дослідження координаційних здібностей отримали показники загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5.

Загальний рівень розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження

Група	Рівень розвитку координаційних здібностей		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
КГ (n=18)	42 %	32 %	26 %
ЕГ (n=18)	43 %	31 %	26 %

Показники дослідження загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному експерименту знаходяться на однаковому рівні. Зазначемо, що великий відсоток дітей мають середній та низький рівні розвитку координаційних здібностей. Одна з основних причин показників низького рівня – це відсутність цілеспрямованої, та систематичної роботи з розвитку координаційних здібностей в сучасних ЗДО.

Таким чином, ми розробили систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку щодо планомірного включення до занять з фізичної культури елементів спортивної гри бадмінтон, а також методична робота з педагогами, батьками.

2.2. Впровадження системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону

На формувальному етапі педагогічного експерименту було розроблено та впроваджено в освітній процес систему роботи з розвитку координаційних здібностей в дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону під назвою «Бадмінтон для дошкільників».

Мета системи роботи «Бадмінтон для дошкільників»:

- ознайомити дітей старшого дошкільного віку зі спортивною грою бадмінтон, надати їм знання про основні правила, спортивний інвентар та основні прийоми жонгливання, ударів та подач;

- залучення елементів бадмінтону в різні форми фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО. Це дасть можливість підвищити інтерес дітей старшого дошкільного віку до спортивної гри бадмінтон.

Зазначена система роботи реалізовувалася за такими напрямками: робота з дітьми, взаємодія з педагогами та батьками. Терміни проведення: 3 місяці. В ЗДО створено всі умови для цієї гри, наявні ракетки, воланчики для всіх дітей, сітка. У літній оздоровчий період продовжувалася індивідуальна робота та спільна діяльність з дорослими.

Зміст системи роботи «Баскетбол для дошкільників» представлено на рисунку 2.4.

У роботі з дітьми використовувалися такі методи та прийоми:

Наочні: наочно-зорові прийоми (показ техніки виконання прийомів та ударів, використання наочних посібників та спортивного обладнання та інвентарю); тактильно-м'язові прийоми (безпосередня допомога інструктора з фізичної культури);

Словесні: пояснення, вказівки; подання команд, розпоряджень, сигналів; питання до дітей та пошук відповідей; словникова інструкція.

Практичні: виконання та повторення прийомів та ударів без зміни та зі змінами; виконання прийомів та ударів в ігровій формі; виконання прийомів та ударів у змагальній формі; самостійне виконання прийомів та ударів.

Мотиваційні методи: похвала, переконання, заохочення.

Як і в багатьох інших напрямках у роботі з дітьми, незалежно від віку та фізичного стану дітей необхідно дотримуватись поетапного навчання спортивної гри бадмінтон.

Реалізацію з впровадження системи роботи з розвитку координаційних здібностей в дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри бадмінтон проводили в три етапи.

На першому етапі (теоретичному) дітям пропонувалося теоретичне ознайомлення зі спортивною грою бадмінтон (показ презентації про вплив бадмінтону на організм дітей, історію виникнення спортивної гри бадмінтон та використання інвентаря (волан, ракетки) з метою сформуванню теоретичне уявлення у дітей про спортивне обладнання.

На другому етапі (організаційному) розроблявся перспективний план для дітей старшої групи та визначалися вимоги до проведення занять з бадмінтоном (таблиця 2.5.). На цьому етапі зверталася увага дітей на техніку безпеки та правила поведінки (зручний одяг, що не заважає рухам, неслизьке взуття).

Даний етап складався з трьох частин:

У першій частині підготували дітей до організації та проведення вправ з використанням ракетки та волану. Основні завдання цієї частини – прищепити інтерес до гри та навчити правильно тримати ракетку. Відбувалися вправами з воланом:

- підкидання волана однією рукою вгору і ловіння його в повітрі;
- перекидання волана один одному;
- перекидання волана по черзі з правої руки в ліву, з лівої в праву;
- кидання волана в ціль;

- перекидання воланів через сітку (**Додаток Б**).

У другій частині дітей використовувалася загальнофізична підготовка з використанням ракетки та волану. Основні завдання цієї частини – навчити виконувати прийоми, удари, передачі та жонглювати воланом. Щойно діти познайомилися з воланом, навчилися відчувати його вагу та швидкість польоту відбувалося знайомства з ракеткою. Необхідно правильно тримати, як молоток. Далі діти імітують подачі, удари згори, удари знизу, праворуч, ліворуч без волана. Діти працюють і з воланом, і з ракеткою. Використовуються такі вправи:

- підбивають волан ракеткою;
- підбивають волан, перевертаючи ракетку однією та іншою стороною;
- подають волан різними способами: зверху, знизу;
- перекидають на різні відстані;
- закидають волан ракеткою в ціль;
- перекидання воланів ракеткою через сітку (**Додаток В**).

У третій частині дітей навчали безперервним переміщення вперед, назад, вліво, вправо, випаді під сітку, стрибки вгору, які розвивали стрибучість, координацію рухів, які так необхідні дошкільникам як для занять з фізичної культури, так і у повсякденному житті.

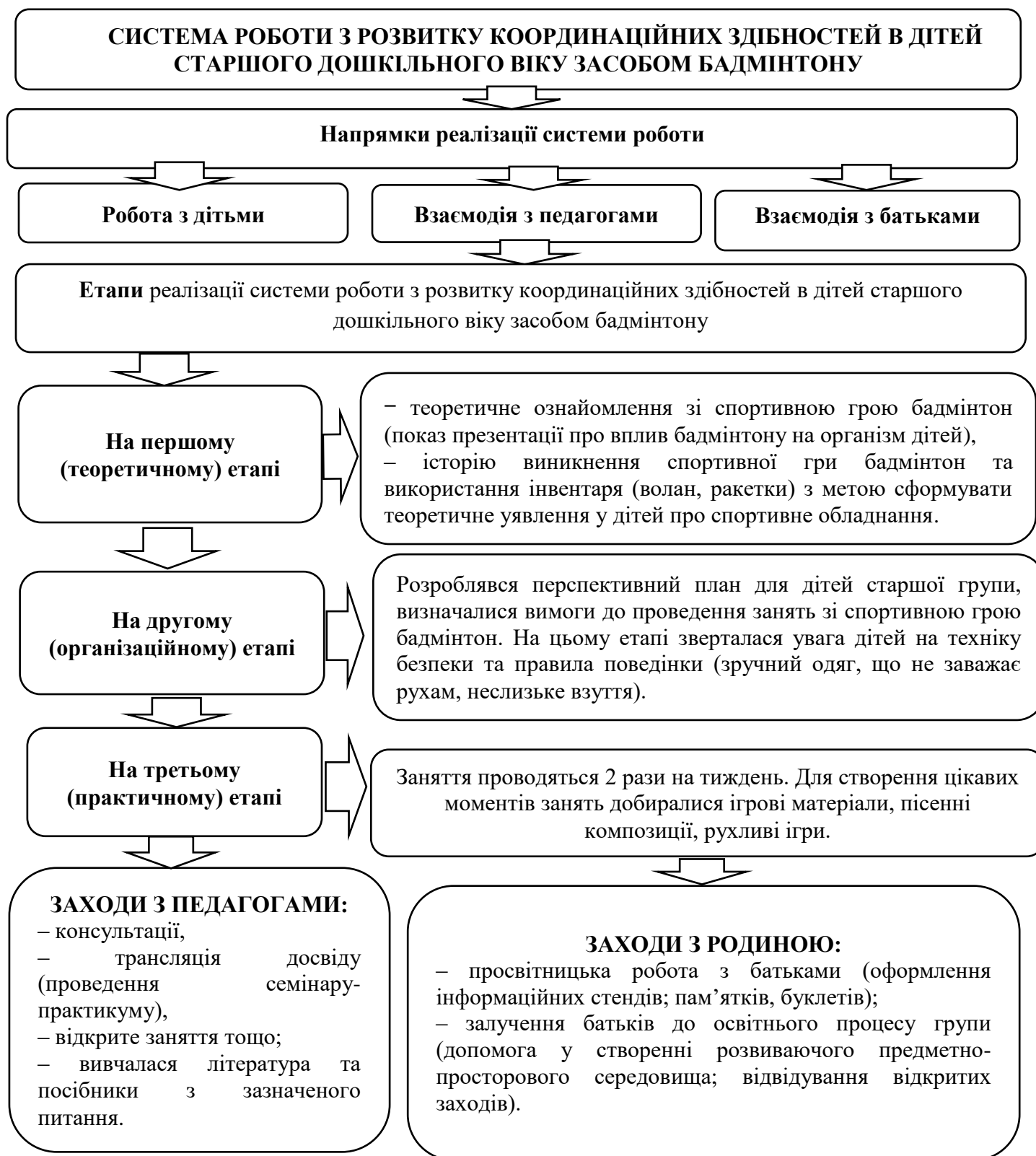


Рис. 2.4. Система роботи з розвитку координаційних здібностей в дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону

На третьому етапі (практичному) заняття проводилися 2 рази на тиждень (**Додаток В**). Для створення цікавих етапів занять добиралися ігрові матеріали, пісенні композиції, рухливі ігри. На цьому етапі для виконання вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей дотримувались таких методичних прийомів: виконання вправ з незвичайних вихідних положень, дзеркальне виконання вправ, зі зміною швидкості та темпу рухів, виконання вправ вправо та вліво, двома руками, ускладнення вправ додатковими рухами. Вправи включались на початку основної частини кожного заняття. Інтервали відпочинку – до повного відновлення. Постійно до комплексів включалися нові фізичні вправи або ускладнювалися вже наявні. Для розвитку координації рухів застосувалися вправи з предметами і без них на розвиток точності рухів. При виконанні вправ необхідно було точно дотримуватися напрямку, темпу та амплітуди рухів, часової точності рухів та точності м'язових зусиль (кидки волана на точність, жонгливання, ходьба по гімнастичній лаві, колоді, стрибки на місці з поворотами на 45°, 90°, 180°, 360°, повороти головою вправо, вліво, перекиди вперед, назад). Тривалість окремої вправи від 10 до 120 с, кількість повторювань – від 6 до 10 – 12, інтервал відпочинку – 1–2 хв.

Взаємозв'язок із педагогами здійснювався за такими напрямками: консультації, трансляція досвіду (проведення семінару-практикуму), відкрите заняття тощо. Вивчалася література та посібники з зазначеного питання.

Взаємодія з **родиною** велася за такими формами та прийомами:

1. Просвітницька робота з батьками (оформлення інформаційних стендів; пам'ятків, буклетів);
2. Залучення батьків до освітнього процесу групи (допомога у створенні розвиваючого предметно-просторового середовища; відвідування відкритих заходів).

Робота з батьками здійснювалася через проведення: батьківських зборів, консультацій, анкетування, у виставках батьківських робіт різної тематики,

перегляд та участь у відкритих заняттях, дні відкритих дверей, виставки спільної творчості, спільні розваги; походи (Додаток Г).

Таблиця 2.6.

Зміст системи роботи «Бадмінтон для дошкільників»

№ п/п	Заходи
Підготовчий етап	<p>Лютий</p> <ul style="list-style-type: none"> – Бесіди з дітьми на тему: «Що таке бадмінтон?», «Основні правила гри у спортивну гру бадмінтон»; – Ознайомлення дітей з презентацією «Бадмінтон для дітей старшого дошкільного віку»; – Виготовлення атрибутики для спортивної гри бадмінтон (емблема, девіз, вивчення назви команди); – Вивчення та виготовлення атрибутики для пальчикових ігор на тему спортивної гри бадмінтон; – Ознайомлення дітей з презентацією «Історія виникнення спортивної гри бадмінтон». – Ознайомлення дітей старшого дошкільного віку з художньою літературою про спортивну гру бадмінтон; – Виготовлення атрибутики для пальчикової гри «Граємо в бадмінтон»; – Мульткінозал «Я люблю бадмінтон».
Основний етап	<p>Березень</p> <ul style="list-style-type: none"> – Загальнорозвивальні вправи на степ-платформах для розвитку координаційних здібностей; – Включення рухливих ігор, естафет та спортивних вправ з елементами спортивної гри бадмінтон в освітній процес під час прогулянки та самостійної діяльності дітей старшого дошкільного віку; – Образотворча діяльність дітей та батьків на тему «Граємо разом з батьками в бадмінтон»; – Образотворча діяльність дітей «Спортивні ігри»; – Рухлива гра «Передача та удар по м'ячу».
Заключний етап	<p>Квітень – травень</p> <ul style="list-style-type: none"> – Гра «Що, де, коли?» для педагогів з тематики бадмінтону; – Виготовлення атрибутики для пальчикової гри «Граємо в бадмінтон»; – Спільна образотворча діяльність дітей та батьків на тему «Спортивна гра бадмінтон на моєму малюнку»; – Рухливі ігри, естафети, спортивні вправи для дітей старшого дошкільного віку з елементами спортивної гри

	бадмінтон; – Аплікація з фотографіями дітей старшого дошкільного віку «Наша родина грає в бадмінтон»; – Виступ відомих спортсменів з бадмінтону на міському методичному об'єднанні для вихователів та інструкторів з фізичної культури ЗДО «Основні провила гри в бадмінтон»; – Настільне лото «Граї в бадмінтон»; – Повідомлення та консультації в мережі Internet для батьків «Граємо в спортивні ігри з дитинства».
--	--

У всьому світі великою популярністю користується гра бадмінтон як серед дорослих, так і серед дітей. Нині у нашій країні охоплення дітей дошкільного віку заняттями з бадмінтоном незначне. Бадмінтон як специфічний вид рухової діяльності дозволяє створити умови для нормального фізіологічного, психічного та фізичного розвитку, а також формування соціально значущих особистісних якостей дітей. Ця гра поєднує ходьбу, біг, стрибки з одночасним використанням різних ударів, передач волана, тощо. В бадмінтоні швидко змінюються ігрові ситуації, що вимагають високої координації рухів, точності і швидкості їх виконання, що особливо важливо для дітей старшого дошкільного віку, організм яких має великий потенціал для формування різних видів рухових дій, характеризується інтенсивним розвитком.

Один з основних напрямів реалізації нашої системи роботи – це робота з педагогами та батьками. Були проведені консультації на тему «Рухливі ігри та естафети з ракеткою та воланчиком, які сприяють розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку». Рухливі ігри та естафети з ракеткою та воланчиком та елементами бадмінтону були включені до різних організаційних форм роботи в ЗДО: під час прогулянки, самостійної рухової діяльності дітей, під час перерв між заняттями тощо. З педагогами ЗДО та батьками вихованців були проведені консультації, семінари та майстер-класи. Під час зазначених заходів обговорювалися такі проблеми:

- система роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку;

– особливості системи роботи та змісту проведення рухливих ігор та естафет з ракеткою, воланчиком та елементами бадмінтону для дітей старшого дошкільного віку;

– рухливі ігри та естафети з ракеткою, воланчиком та елементами бадмінтону як засобу розвитку координаційних здібностей.

Для педагогів ЗДО було розроблено картотеку рухливих ігор та естафет з ракеткою та воланчиком. Педагоги на практиці пограли в рухливі ігри та естафети, які були в картотеці. Ігри з картотеки вихователі залучали під час самостійної рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час прогулянки.

Заняття з фізичної культури, під час яких використовувалися елементи гри в бадмінтон, поділяються на:

1. навчальні для ознайомлення з новим матеріалом;
2. заняття змішаного типу, спрямовані на закріплення;
3. варіативні заняття, з використанням більш складних варіантів вже освоєних рухових дій;
4. тренувальні заняття, до яких входять значна кількість естафет, змагальних вправ та рухливих ігор з елементами спортивної гри бадмінтон, які спрямовані на розвиток координаційних здібностей (Додаток Б).

Під час впровадження нашої розробленої системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону було досягнуто таких результатів: діти старшого дошкільного віку опанували теоретичні та практичні знання, вивчили основні правила гри та елементи спортивної гри бадмінтон; збільшився рівень рухової активності, сформувалися такі морально-вольові якості: дисциплінованість, витримка, колективізм, цілеспрямованість тощо.

2.3. Аналіз результатів експериментально роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону

Метою формувального етапу педагогічного експерименту було оцінити рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку після впровадження розробленої системи роботи з розвитку координаційних здібностей засобом бадмінтону. Завданнями даного етапу було:

1. провести повторне дослідження рівня розвитку координаційних здібностей;
2. оцінити показники розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі педагогічного експерименту;
3. зробити порівняльний аналіз показників розвитку координаційних здібностей дітей ЕГ та КГ на початковому та заключному етапі педагогічного експерименту.

На контрольному етапі дітям експериментальних груп було повторно запропоновано діагностичний інструментарій для дослідження рівня розвитку координаційних здібностей (Додаток Д). Отримані результати проведення діагностичних методик зазначено в таблиці 2.7. та занесено до протоколу (Додаток Е).

Таблиця 2.7.

Показники рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту (n= 18 в кожній групі)

Діагностичні методики	Групи	Рівень розвитку координаційних здібностей		
		Низький	Середній	Високий
Рівновага (с) Тест «Фламінго»	КГ	35 %	35 %	30 %
	ЕГ	20 %	40%	40 %
Координаційна складність	КГ	37 %	37 %	26 %

рухів Човниковий біг 3 x 10 м (с)	ЕГ	21 %	42 %	37 %
Спритність рухів Підкидання та ловіння м'яча (кількість)	КГ	39 %	33 %	28 %
	ЕГ	21 %	40 %	39 %

Після повторного виявлення рівноваги отримали результати: в КГ – низький та середній рівень рівноваги мають – 35 % дітей старшого дошкільного віку, високий рівень рівноваги мають 30 % дітей. В ЕГ низький рівень рівноваги – 20 % дітей, показники середнього та високого рівня рівноваги мають однаковий результат, а саме по 40 % дітей старшого дошкільного віку (рис. 2.5.).

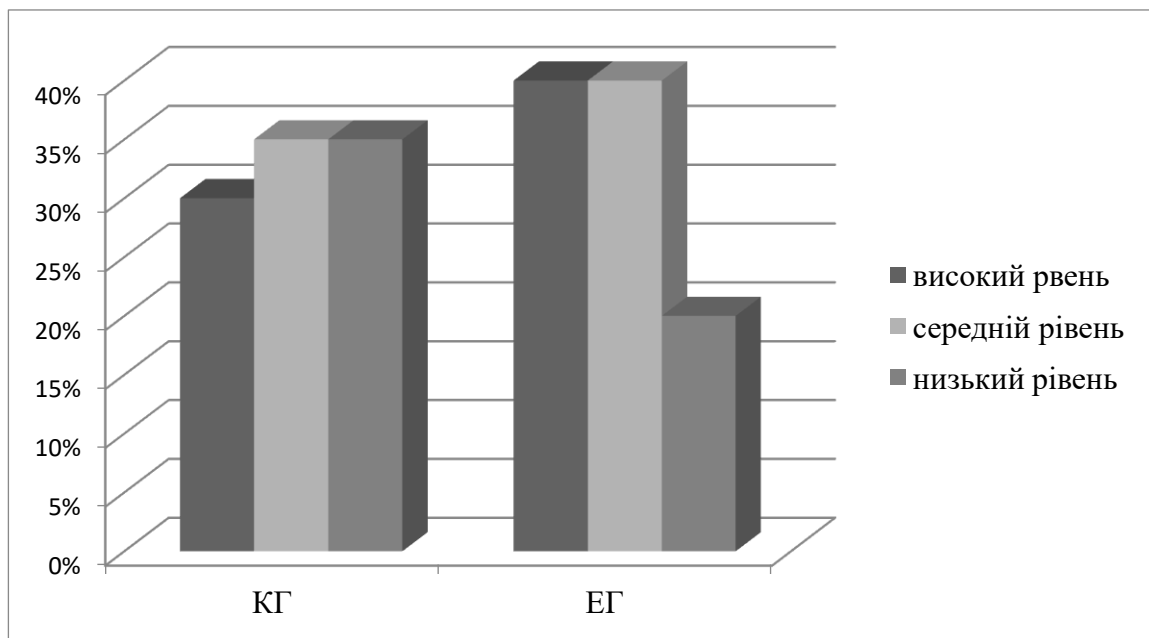
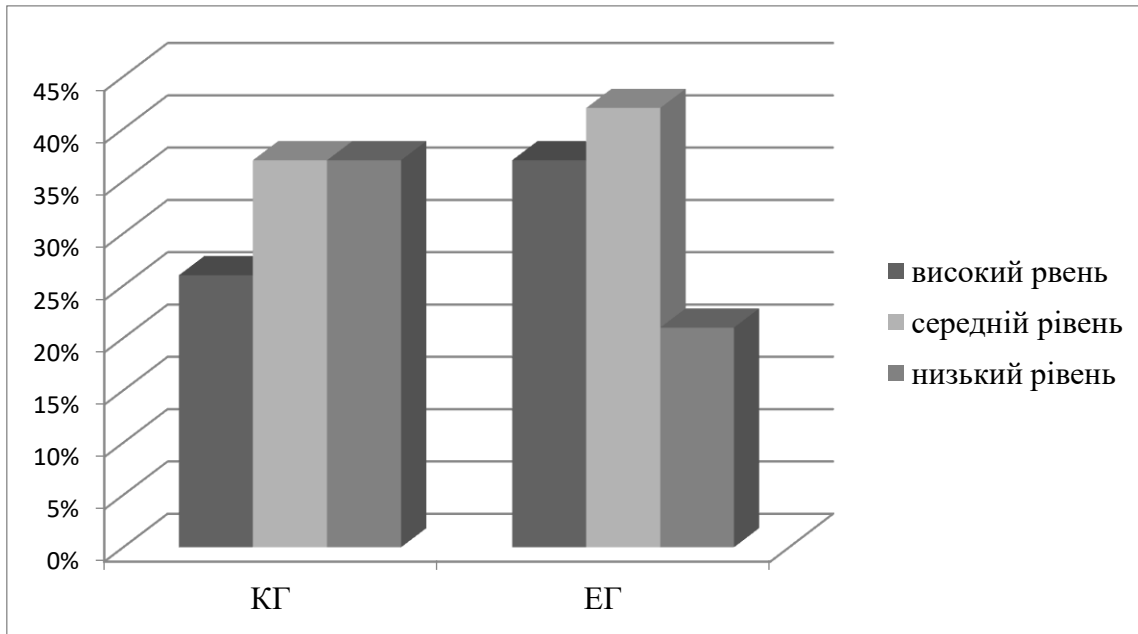


Рис. 2.5. Показники тесту на виявлення рівня рівноваги на контрольному етапі експерименту (%)

При повторному оцінюванні рівня розвитку координації за допомогою тесту «Човниковий біг 3×10 м.», отримали дані, які зазначені в таблиці 2.6., а саме: в КГ – низький та середній рівень розвитку координації мають по 37 % дітей, високий рівень координації – 26 % дітей старшого дошкільного віку. Щодо ЕГ низький рівень координації – 21 % дітей, середній рівень координації

– 42 %, високий рівень координації – 37 % дітей старшого дошкільного віку (рис. 2.6.).



Ри

с. 2.6. Показники тесту «Човниковий біг 3×10 м» на контрольному етапі педагогічного експерименту (%)

При повторному оцінюванні рівня розвитку спритності за допомогою тесту «Підкидання та ловіння м'яча», отримали дані, які зазначено в таблиці 2.6., а саме: в КГ – низький рівень розвитку спритності мають 39 % дітей, середній рівень розвитку спритності – 33 % дітей, високий рівень спритності – 28 % дітей старшого дошкільного віку. Щодо ЕГ отримали наступне: низький рівень розвитку спритності мають 21 % дітей, середній рівень спритності – 40 % дітей, високий рівень спритності мають 39 % дітей старшого дошкільного віку (рис. 2.7).

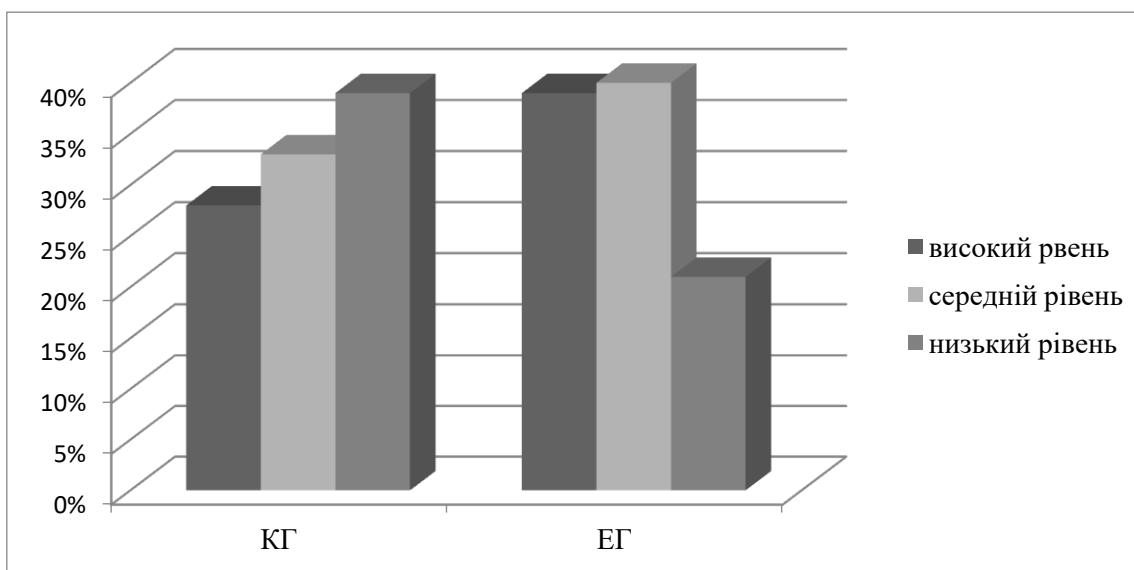


Рис. 2.7. Показники тесту на виявлення рівня спритності на контрольному етапі експерименту (%)

На контрольному етапі після повторного проведення діагностичних методик на виявлення координаційних здібностей у дітей КГ та ЕГ отримали показники загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку (таблиця 2.8.).

Таблиця 2.8.

Загальний рівень розвитку координаційних здібностей у дітей КГ та ЕГ на контрольному етапі педагогічного експерименту

Група	Рівень розвитку координаційних здібностей		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
КГ (n=18)	38 %	34 %	28 %
ЕГ (n=18)	21 %	42 %	37 %

Щодо загального рівня координаційних здібностей, то маємо наступне: в КГ низький рівень координаційних здібностей – 38 %, середній рівень координаційних здібностей – 34 %, високий рівень координаційних здібностей –

28 % дітей старшого дошкільного віку. В ЕГ низький рівень координаційних здібностей – 21 % дітей, середній рівень координаційних здібностей – 42 % дітей, високий рівень координаційних здібностей – 37 % дітей старшого дошкільного віку.

Порівнюючи показники загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапах нашого педагогічного експерименту отримали результати, які зазначені в таблиці 2.9. та рисунку 2.8.

Таблиця 2.9.

Відсоткове співвідношення показників загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапах педагогічного експерименту

Групи	Рівні розвитку координаційних здібностей					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=18)	26 %	32 %	42 %	28 %	32 %	40 %
ЕГ (n=18)	26 %	31 %	43 %	42 %	37 %	21 %

За даними таблиці 2.8. маємо, показники ЕГ після проведення педагогічного експерименту помітно змінилися в позитивну сторону. При порівнянні показників ЕГ констатувального та контрольного етапу експерименту маємо, що показники покращилися приблизно на 50 %.

В КГ на констатувальному етапі високий рівень розвитку координаційних здібностей у 26 % дітей, середній рівень – 32 %, низький рівень – 42 % дітей старшого дошкільного віку. На контрольному етапі експерименту показники майже не змінилися, а саме: високий рівень розвитку координаційних здібностей у 28 % дітей, середній рівень мав тіж самі показники – 32 % дітей,

низький рівень розвитку координаційних здібностей покращився лише на 2 % (з 42 % до 40 %).

Щодо ЕГ, то на початку педагогічного експерименту високий рівень розвитку координаційних здібностей у 26 % дітей, на кінець педагогічного експерименту – 42 %, а саме показники покращився в 1,5 рази.

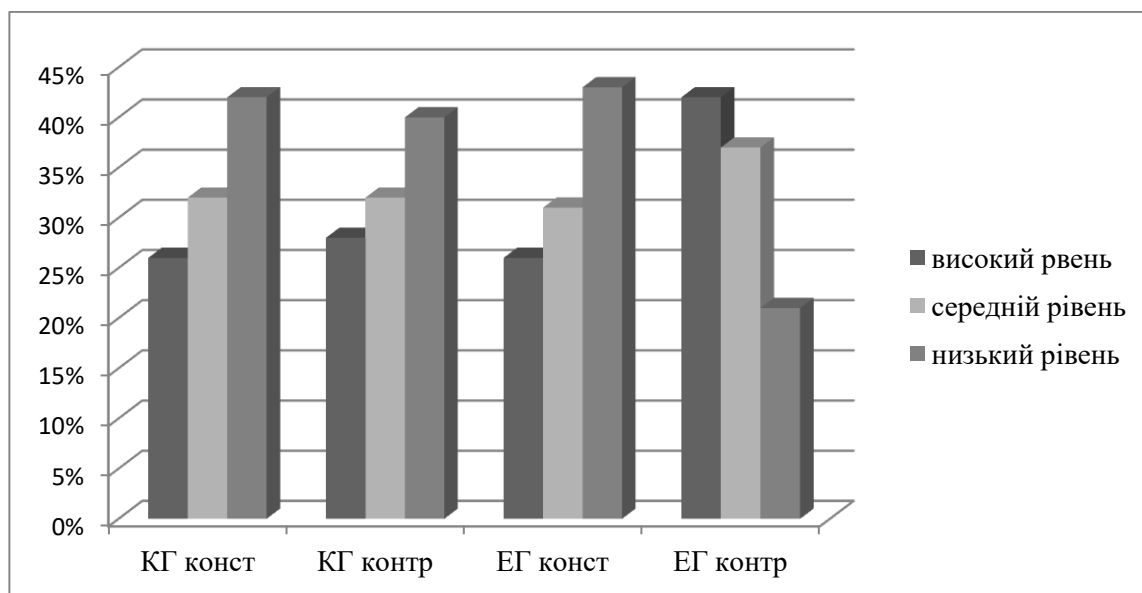


Рис. 2.8. Порівняльні показники загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Середній рівень розвитку координаційних здібностей покращився на 6 % (з 31 % до 37 %). Низький рівень розвитку координаційних здібностей на початку педагогічного експерименту мали 43 %, на кінець педагогічного експерименту – 21 % дітей.

Порівнюючи показники ЕГ констатувального та контрольного етапів нашого педагогічного експерименту, можна зробити висновок, про те, що показники розвитку координаційних здібностей помітно змінилися в кращу сторону. Таким чином, отримані результати контрольного етапу педагогічного експерименту дозволили зробити висновок про те, що розроблена система

роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону була ефективною.

Висновки до другого розділу

В другому розділі нашого магістерського дослідження нами було проведено педагогічний експеримент, який складався з трьох етапів: констатувальний, формувальний та контрольний. На початку практичної частини магістерської роботи був підібраний діагностичний інструментарій та було вирішено організацію дослідження, зокрема визначено базу проведення дослідження, контингент досліджуваних та підібрані методики для дослідження рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. Діагностичний інструментарій складався з методик за такими критеріями координація, рівновага та спритність:

1. Для оцінювання рівня розвитку рівноваги у дітей старшого дошкільного віку, було підібрано методику «Фламінго»;
2. Для оцінювання рівня розвитку координації у дітей старшого дошкільного віку, було запропоновано тестування «Човниковий біг» 3×10 м;
3. Для оцінювання рівня розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку, було запропоновано тестування «Підкидання та ловіння м'яча».

Виконавши з дітьми експериментальних груп зазначені методики, отримали загальні рівні розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту: В КГ низькій рівень розвитку координаційних здібностей мають – 42 % дітей, середній рівень розвитку координаційних здібностей – 32 % дітей, високий рівень – 26 % дітей старшого дошкільного віку. В ЕГ – низькій рівень розвитку координаційних здібностей – 43 % дітей, середній рівень розвитку координаційних здібностей – 31 % дітей, високий рівень такий самий як і в КГ – 26 % дітей старшого дошкільного віку. На початку педагогічного експерименту достовірних відмінностей між показниками тестування «КГ» і «ЕГ» не виявлено, що

свідчить про однорідність зазначених груп та значний відсоток дітей, що мають середній та низький рівень рівень координаційних здібностей.

На формувальному етапі педагогічного експерименту було розроблено та впроваджено в освітній процес ЕГ систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону. Зазначена система роботи була проведена за трьома напрямками: з дітьми, педагогами та батьками, зокрема планомірного включення до занять з фізичної культури ігрових елементів з бадмінтону та методичне ознайомлення педагогів, батьків із заданою проблемою. Експериментальні групи нашого педагогічного дослідження займалася за освітньою програмою «Дитина» для ЗДО.

На контрольному етапі було повторно проведено діагностичний інструментарій для експериментальних груп. Було отримано наступні результати загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку: в КГ низький рівень координаційних здібностей – 38 %, середній рівень координаційних здібностей – 34 %, високий рівень координаційних здібностей – 28 % дітей старшого дошкільного віку. В ЕГ низький рівень координаційних здібностей – 21 % дітей, середній рівень координаційних здібностей – 42 % дітей, високий рівень координаційних здібностей – 37 % дітей старшого дошкільного віку.

Таким чином, спостерігаємо значне покращення показників в ЕГ, а показники в КГ залишилися майже на тому ж рівні, що і на констатувальному етапі.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У першому теоретичному розділі нашого магістерського дослідження зазначається, що кожній дитині мають бути надані можливості та сприятливі умови, при яких б вона розвивалося фізично, розумово, морально і духовно. Враховуючи те, що старший дошкільний вік є сенситивним для розвитку координаційних здібностей, а цілеспрямований розвиток координаційних здібностей надає стимулюючий вплив на формування таких вищих психічних функцій, як довільну увагу, пам'ять, мислення, уяву.

Вивчивши теоретичні основи розвитку координаційних здібностей дітей дошкільного віку, дійшли висновку, що саме у дошкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичні досконалості – основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила тощо), а старший дошкільний вік є сенситивним для розвитку координаційних здібностей.

За другим завданням нашого магістерського дослідження ми розробили критерії (координація, рівновага та спритність), показники та рівні розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. На початку нашого педагогічного експерименту були підбрані діагностичні методики для кожного критерія з тестів О. І. Курка. На констатувальному етапі було досліджено рівні розвитку координаційних здібностей дітей експериментальних груп. Отримані результати свідчать про однорідність експериментальних груп та значний відсоток дітей, які мають середній та низькій рівень координаційних здібностей. Зокрема співвідношення середнього та низького рівнів розвитку координаційних здібностей приблизно однаково. Високий рівень розвитку координаційних здібностей є у КГ та ЕГ, але його частка незначна.

Вирішуючи третє завдання, розробили систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону. В системі роботи використовували методи стандартно-повторної та

варіативної вправи, ігровий та змагальний метод. Керувалися добре відомими, педагогічними правилами: від низької швидкості до високої, від легкого до важкого, від малого до великого. Визначили в структурі заняття місце включення тих чи інших вправ і варіанти організації рухової діяльності з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону. Коригували роботу під час прогулянок з урахуванням поставленої мети. Підбрали форми взаємодії з педагогами ЗДО та батьками дітей. Впровадивши систему роботи з рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом бадмінтону, провели повторну діагностику на контрольному етапі експериментального дослідження.

За період педагогічного експерименту координаційні здібності дітей експериментальної групи суттєво змінилися, тоді як у контрольній групі відбулися невеликі зміни досліджуваних показників. Аналіз результатів тестування показав, що за всіма досліджуваними показниками діти експериментальної групи показали достовірно кращі результати порівняно зі своїми однолітками контрольної групи.

Таким чином, ми організували роботу з дослідження ефективності ігрових вправ з ракеткою та воланчиком для розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. Кількісні показники дозволили зробити висновок, що система роботи, організована нами з розвитку координаційних здібностей дітей засобом бадмінтону, виявилася ефективною. Кінцеві результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу і показали, що використання засобів бадмінтону може знаходити широке застосування в закладах дошкільної освіти.

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. 88–91.
2. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 123 – 127.
3. Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт дошкільної освіти). Нова редакція / під кер. Т. О. Піроженко. URL: <https://mon.gov.ua>app>media>rizne>2021.pdf> (дата звернення 2.03.23).
4. Басанець Л. М. Комплексна оцінка фізичного розвитку дітей дошкільного віку. *Довкілля та здоров'я*. 2011. №5. С. 21–27.
5. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: навчально-методичний посібник, 2-ге видання. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
6. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
7. Богініч О., Вільчковський Е., Денисенко Н., Цьось А. Пріоритети у сфері фізичного розвитку дитини дошкільного віку. Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти : монографія / та ін. Запоріжжя: ЗОШПО, 2010. С. 124–148.
8. Боярчук О. Д. Вікова анатомія та фізіологія: практикум. Старобільськ: Вид-во ДЗ імені Тараса Шевченка, 2017. 252 с.
9. Вільчковський Е. С.. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
10. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019.

467 с.

11. Вольчинський А. Я., Малімон О. О., Смаль Я. А. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2011. № 3 (15). С. 52–55.

12. Давиденко В. Ф. З історії виникнення й розвитку спортивних ігор. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 6. С. 36–40.

13. Дворкін А. С. Вікові особливості розвитку психічних процесів дітей 3-6 років засобами фізичного виховання. *Фізична культура: виховання, освіта, тренування*. 2007. № 2. С. 32–34.

14. Денисова Л. В., Хмельницькая І. В., Харченко Л. А. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. для вузів. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 127 с.

15. Денисенко Н. Через рух – до здоров'я: навчально-методичний посібник. Тернопіль, 2009. 86 с.

16. Дитина: Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко та ін. Київ: Київ. університетім. Б. Грінченка, 2020. 304 с.

17. Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене / автори-укладачі Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, Н. О. Хлус. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 63 с.

18. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : посібник для вузів. Київ: Вища школа, 2012. 242 с.

19. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.

20. Донець І. О., Кошель В. М. Розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку інтеграційним комплексом рухів і музики в закладах дошкільної освіти: посіб. для студ. спец. «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів: ФОП Баликіна О. В., 2019. 158 с.

21. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

22. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2023. 272 с.

23. Зайченко Ю. Д., Козіна Ж. Л. Розвиток координаційних та когнітивних здібностей в ході тренувань баскетболістів молодшого шкільного віку. URL : <https://www.htj1.com/index.php/confer/article/download/31/25> (дата звернення 13.03.23).

24. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон: навчально-методичний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2017. 111 с.

25. Касьян А. В. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2017. Вип. 3 К (84). С. 206–210.

26. Конох О. Є. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2009. № 2. С. 60–66.

27. Кошель А., Кошель В., Калімбет О., Рябченко А., Хаблова М. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як основа формування здоров'я сучасного суспільства. *Грааль науки*. 2021. (5). С. 277–284.

28. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2014. Т. 2. 366 с.

29. Кузьменко І., Черниш Т. Рівень розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2018. С. 57–60.

30. Кулик Н. А. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету* Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. Чернігів. 2014. № 118 (3). С. 162–164.

31. Курок О. І., Хлус Н. О. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. *Спортивні ігри*, 2022. 4 (26), 4–15. <https://doi.org/10.15391/si.2022-4.01>

32. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільне виховання*. 2021. № 9. С. 7–9.

33. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота : планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків: Ранок, 2007. 224 с.

34. Лях В. І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність». *Теорія і практика фізичної культури*. 2003. № 8. С. 44–46.

35. Лях В. І. Критерії визначення координаційних здібностей. *Теорія і практика фізичної культури*. 2001. № 11. С. 17–20.

36. Майорова Л. Т. Закономірності розвитку координаційних здібностей у дітей 4–7 років. *Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного і психічного здоров'я дошкільнят*. Київ, 2006. С. 37–40.

37. Маслюк І. П. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. URL: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71758> (дата звернення 15.03.23).

38. Масляк І. П., Шепель А. П., Веретельникова Ю. А. Оцінка рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Актуальні проблеми*

фізичного виховання різних верств населення: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків. 2017. С. 111–123.

39. Моляко В. О. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень. Житомир : Вид-во Рута, 2006. 320 с.

40. Мороз Ф. Стан та розвиток фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. праць. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка ; гол. ред. М. І. Степаненко. Полтава, 2016. Вип. 18. С. 228–234.

41. Немченко О. Проект «Спортивні ігри як засіб підвищення зацікавленості дітей фізичною культурою». *Дитячий садок*. 2013. № 4. С. 7–19.

42. Нестерук Н. Є., Сидорук І. О., Зарічнюк І. Р. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. URL : <https://aqce.com.ua/download/publications/258/138.doc> (дата звернення 20.04.23).

43. Огнистий А. В., Огниста К. М. Міжнародна програма «Shuttle time» Світової федерації бадмінтону – як здоров'язберігаюча технологія. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини: зб. наук. праць. Харків, 2020. № 1. С. 200–201.

44. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук; За заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ: Українська академія дитинства, 2017. 80 с.

45. Пангелова Н. Є. Напрями удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 40–43.

46. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: монографія. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. 432 с.

47. Павелків Р. В Дитяча психологія: навч. посібник. Київ : Академвидав, 2010. 432 с.

48. Пасічник В. Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку (теоретичний аналіз). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця, 2017. Вип. 3(22), С. 599–606.

49. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

50. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція): у 2 ч. / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін. ; наук. кер. О. Л. Кононко. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. Ч. II. Від трьох до шести (семи) років. 2019. 452 с.

51. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна, Т. В. Дяченко, Т. С. Ільченко, Г. Є. Іванова, Г. М. Лисенко, Т. В. Панасюк, Г. В. Петрова, Т. О. Піроженко, Н. М. Романко, Н. А. Случинська, Н. І. Трикоз. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 104 с.

52. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко та інші. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 264 с.

53. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». За ред. О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2019. 104 с.

54. 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). 240–251.

55. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій): навчальний посібник / автори-укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця : ТОВ «Твори», 2023. 198 с.

56. Сотніченко О. О. Розвиток координації дітей старшого дошкільного віку як педагогічна проблема. Дошкільне виховання. 2017. № 1. С. 14–16.

57. Скалій Т. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 6-9 років. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 17–22.

58. Співак Н. А. Засоби розвитку координаційних здібностей у дітей 6-10 років на заняттях з карате. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали V інтернет-конференції (Одеса, 17-18 листопада 2021 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. С. 157-159.

59. Трояновська М. М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. URL: <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-1/112-119.pdf> (дата звернення 25.02.23).

60. Хлус Н. О. Розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор. Спортивні ігри. № 3 (25). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2022. С. 154–163.

61. Хлус Н. О. Формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних ігор. Спортивні ігри, 2023. №3 (29). 101–112. <https://doi.org/10.15391/si.2023-3.10>

62. Хлус Н. О. Розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол. Спортивні ігри, 2023. № 4 (30), 69–79. <https://doi.org/10.15391/si.2023-4.07>

63. Хлус Н.О. Розвиток спритності в дітей старшого дошкільного віку засобами спортивної гри бадмінтон. Спортивні ігри. 2 (32). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2024. С. 146-156.

64. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків : Основа, 2018. 450 с.

65. Чумак В. В. Вікова психологія : навч. посіб. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2018 192 с.

66. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

67. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

68. Шкуратова М. С. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік. Видавництво: Ранок. 2019. 208 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Показники розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту
(за О. І. Курком)**

№	ІІ дитини	Човниковий біг 3x10 м (с)	Стрибки через скакалку (кількість)	Підкидання і ловіння м'яча (кількість)	Відбивання м'яча від підлоги (кількість)	Статична рівновага (с)	Нахили вперед із положення стоячи
1	Олександр Ч.	10,7	1	28	22	3	2
2	Олексій В.	11,2	2	19	8	22	3
3	Ілля Ш.	10,2	2	52	16	31	3
4	Кирило Є.	11,9	2	22	15	20	2
5	Кирило Р.	10,5	2	33	16	34	3
6	Лев Ш.	11,0	2	35	16	32	2
7	Микита Є.	11,1	2	32	12	21	2
8	Микола І.	10,4	1	27	16	32	2
9	Мирослава Н.	12,4	11	31	14	37	6
10	Надія А.	10,9	16	37	14	37	5
11	Ніколь М.	11,8	13	34	14	24	5
12	Ольга М.	11,3	18	34	9	35	6
13	Поліна Д.	12,0	11	21	13	38	5
14	Софія С.	10,8	14	32	15	38	6

Додаток Б**Рухливі ігри з воланом****«Підбий волан»**

Опис гри: гру проводять із групою 5–6 осіб. Вони стають у коло на відстані витягнутих у боки рук. Один учасник підбиває волан ракеткою, намагаючись ударити якомога більшу кількість разів і не дати йому впасти на землю підлогу). Якщо гравець відчуває, що волан може впасти, він повинен швидко його зловити. Після цього він передає ракетку і волан іншому. Переможцем стає той, хто більше разів підбив волан. Методичні прийоми. Викладач стежить, щоб гравці правильно тримали ракетку, пропонує варіанти: підбивати волан, повертаючи ракетку з кожним ударом іншою стороною; підбивати волан, перехоплюючи ракетку з однієї руки в іншу; підбивати волан у русі в довільному напрямку; підбивати волан, дійшовши до певного предмета; грати лівою рукою.

«Закинь волан»

Опис гри: гравці діляться на 2 групи і розташовуються колонами у різних зонах бадмінтонного майданчика на відстані 2 м від сітки. Гравці однієї команди з воланчиками в руках. За сигналом викладача вони виконують кидок волана за сітку правою рукою. Гравці іншої команди підбирають воланчики і вибудовуються аналогічно першим гравцям. За сигналом друга команда виконує кидки. Команда, в якій було більше перекинуто воланчиків, одержує одне очко. Далі гравці розташовуються на відстані 3 м від сітки і повторюють кидки. Так, із кожним разом гравці відходять від сітки все далі і далі. Роблять це до тих пір, поки ніхто не зможе перекинути воланчик або будуть перекидати лише окремі гравці. Потім гра починається спочатку, але кидки виконують лівою рукою. Методичні прийоми. Викладач стежить, щоб кидок виконували правильно. Замість кидка можна виконувати подачу.

«Падаючий волан із ракеткою»

Опис гри: гравці розташовуються з різних боків сітки. Перший гравець стоїть біля сітки, другий – на відстані 2–3 м від неї. Гравець біля сітки витягує руку з воланом за сітку й утримує його на рівні голови або плечей. Другий гравець із ракеткою в руці в ігровій стійці. Перший відпускає волан як під час подачі, і він вільно падає. Другий гравець намагається підібрати волан ракеткою, не давши йому торкнутися підлоги. Якщо волан упав на підлогу, гравець одержує штрафне очко. Виконавши вправу 3–4 рази, гравці міняються ролями. Якщо гравці волан весь час відбивають, то відстань до сітки поступово збільшують. Варіант. Гравець повинен перебити волан за сітку.

«Роби, як я, з ракетками»

Опис гри: два гравці розташовуються навпроти один до одного з ракетками в руках. Перший імітує різні удари, а другий якомога швидше повторює. Через деякий час гравці міняються ролями. Гру можуть виконувати і в дзеркальному варіанті, якщо перший гравець виконує удар справа зліва), а другий – удар зліва справа).

«Бадмінтон лівими руками»

Гру проводять за правилами бадмінтону, але лівою рукою. Це можуть бути ігри на зменшеному майданчику. Варіант. Гру проводять за правилами бадмінтону, але лівою рукою грають зліва, а правою – з права, передаючи ракетку з руки в руку. Можна спробувати грати двома ракетками.

«Парні та непарні»

Опис гри: усі гравці розташовуються у дві шеренги уздовж середньої лінії, на відстані 2–3 м один від одного. Між ними лежать воланчики, на однаковій відстані від гравців протилежних команд. Одна шеренга – «парні», інша –

«непарні». Викладач називає число від 1 до 10). Якщо воно парне – «парні» підбігають до воланчиків, підіймають їх і намагаються влучити ними у суперника, а «непарні» – тікають. Якщо число непарне – навпаки.

«Очисти свій сад від каменю»

Варіант 1. Діти поділені на 2 групи і розташовуються на своїй половині спортивного майданчика. У кожного гравця є волан. На середньої лінії натягнута сітка для бадмінтону. За сигналом учасники гри кидають волани через сітку на сторону противника, намагаючись звільнити свою половину від воланчиків суперника. Волан гравець може кинути з того місця, де підняв або поймав його. Перемагає та команда гравців, у якій після свистка тренера на своєму майданчику залишиться менше воланів.

Варіант 2. Усі кидки можуть виконуватися тільки з передньої лінії подачі або трьох метрової лінії волейбольного майданчика. Підняв волан, гравець зобов'язаний підбігти до лінії (в будь-якому її місці) і лише в цьому випадку зробити кидок.

«Парна гонка»

Гравці передають волан друг другу в русі, рухаються до баскетбольного щита і здійснюють кидок волана в щит. Виконавши кидок, 10 гравців переміщуються до протилежного щита і так же виконують кидок тощо. Влучність в щит дає парі одно очко. виграє пара, яка набрала більше очок.

«Збий волан»

Грають в парі. У кожного гравця в руках по одному волану. Один гравець кидає волан вгору, другий намагається своїм воланом збити перший волан, який опускається. Якщо відбувається доторкання одного волана іншим, гравець, який кидає волан отримує очко. Гравці кожного разу змінюються ролями.

«Хто вище і швидше»

Гра проводиться в парах. Один з гравців підбирає волан як можна вище вгору і поки волан знаходиться в повітрі виконує вправи на швидкості. При падінні волана на підлогу вправи закінчуються. Гравець отримує таку кількість очок, скільки разів він виконує фізичну вправу. Потім виконує другий гравець. Перемагає гравець, у кого буде більше очок.

Можна використовувати кілька варіантів фізичних вправ:

1. Послідовно торкається правою рукою пола і лівого плеча. Враховується кількість доторкання до плеча.
2. Внаслідок цього торкається ладонями колін (однойменно) і хлопає в ладоші. Враховується кількість хлопків.
4. Імітує стрибки зі скакалкою. Учитується кількість стрибків.
5. Стрибки зі скакалкою. Перед кидком волана скакалка – у протилежній руці. Враховується кількість стрибків.
6. Глибокі присідання з повним випрямленням ніг у стійці. Враховується кількість повних присідань.
7. Біг на місці. Враховується кількість пар кроків і т.д.

«Устигни зловити»

Перший гравець знаходиться в ігровій стійці, тримаючи волан на витягнутій лівій руці, на рівні плеча. Інший гравець знаходиться за 1–2 м від першого у ігровій стійці. Перший гравець відпускає волан як під час подачі, так і він падає донизу. Завдання іншого гравця намагатися зловити волан, не давши йому впасти на підлогу. Якщо волан не був спійманий, гравець отримує штрафне очко. Гравці щоразу змінюються ролями. Якщо волан увесь час ловитиме, то відстань між гравцями збільшується.

«Салки з воланами»

Вибирається 2-3 і більше ведучих, в залежності від кількості гравців. Всі ведучі з воланами в руках. Кидає волан в гравців, які ведуть стараються осалити їх. Кинув волан, ведучий, якщо промахнувся, біжить за ним, підбирає його й знову кидає і т.д. Кидки виконуються з того місця, де підбирали волан. В разі попадання гравець змінюється ролями з ведучим.

Варіант. Можна всіх учасників розподілити на дві групи, які будуть грати окремо, але на одній площадці. В цьому випадку кожна група повинна мати волани різного кольору.

«Закинь волан»

Майданчик розподілено сіткою на дві половини. Діти розподілені на 2 групи і розташовуються в одному шеренгу на своїх половинах майданчиків, на відстані 4-5 м – для всіх від сітки. Гравці однієї команди з воланом в руках. За сигналом інструктора вони виконують кидок за сітку. Гравці іншої команди підбирають волани і вибудовуються аналогічно першим гравцям. За сигналом інша команда виконує кидок. Команда, в якій було більше перекинуто воланів, отримує одне очко. Так, з кожним разом гравці відходять від сітки все далі і далі. Виконують це все до того часу, поки ніхто не зможе перекинути волани або будуть перекидавати лише окремі гравці. Тоді гра починається спочатку, але кидки виконують лівою рукою.

«Закинь волан подачею»

Замість кидків волана виконується подача.

«Очисти свій сад від каменю»

Варіант 1. Діти розділені на 2 групи і розташовуються на своїх половинах спортивного майданчика. У кожного гравця є волан. На середньої лінії натягнута сітка. За сигналом гравці починають кидати волани на сторону противника, стараючись звільнити від них свою половину. Волан можна кинути

лише з того місця, де його підібрали або поймали. Перемагає та команда, в котрій після свистка інструктора залишиться менше воланів.

Варіант 2. Усі кидки виконуються тільки з передньої лінії подачі або трьох метрової лінії волейбольного майданчика. Підібрав волан, гравець зобов'язаний побігти до лінії (в будь-якому її місці) і лише кинути.

«Гонка волана»

Всі учасники розділені на 4-5 груп. Кожна група розміщується за лицевою лінією спортивного майданчика, в колонні по одному. В руках у перших гравців у колонах волани. За сигналом перші гравці кидають волани як можна далі вперед. Біжать за ними, підбирають їх і як можна далі вперед. Біжать за ними, підбирають їх і знову кидають вперед, і так до того часу, поки волан не торкнеться протилежної лицевої стіни спортивного залу. Потім аналогічно гонять волан у зворотному напрямку, але не торкатися стіни, а передають іншим гравцям у своїх колонах. Другий гравець не має права підбирати волан, якщо він не залетів за особову лінію, у якій розміщується команда. Підібрав або поймав волан, другий гравець виконує гонку волана.

Аналогічним способом виконують вправи всіх гравців команди. Як тільки волан відкривається в руках у першого гравця, він приймає його вгору. По піднятим у верхній частині воланів визначають місця кожної команди.

«Гонка волана подачею»

Гра аналогічна попередній, але волан подають.

«Гонка волана ракеткою»

Гра подібна двом попереднім, але гравці виконують жонглювання з переміщенням вперед. Замість торкання воланом протилежної стіни гравці за лицевою лінією посилають волан за голову, розвертаються і без зупинки починають рух у зворотному напрямку. Наступний у колонці гравець повинен приймати волан рукою, а потім лише починати вправу.

Гравці можуть бути розподілені на пари або трійки і виконувати вправу поперек майданчика (від бокової лінії до бокової).

«Парна гонка волана»

Кидки волана другу другу з переміщенням до баскетбольному щиту і кидком в щит. Виконав кидок, переміщаються до протилежного щиту і виконують кидок і т.д. Переміщення здійснюється без волана, а з воланом в руках стоять на місці. Вправи виконують всі учасники одночасно. Попадання в щит дає пару одно очко. Перемагає пара, яка отримала більшу кількість очок.

«Гонка волана з вправами»

Варіант 1. Гра проводиться в трійках. Трійки розташовуються на одному краю майданчика (А) або на різних (В). Хрестик буде гнати волан, нуль – виконувати вправу, а кружечок – судити. Усі трійки починають виконувати завдання за загальним сигналом.

Хрестик виконує гонку волана (один із варіантів, визначених заздалегідь) до протилежної лінії (А або В) і повертається навпаки. Торкання хрестиком фінішної лінії вважається завершенням вправ.

Варіант: хрестик може гнати волан в одну сторону, але тоді він розташовується з протилежної сторони майданчика (Б).

Нуль починає виконувати вправи на максимальну кількість разів, до моменту торкання лінії хрестика. Приклади вправ: стрибки зі скакалкою, вистрибування з глибокого присіду, віджимання від пола, підняття тулуба, положення лежачи і т.д. Нуль отримує стільки очок, скільки раз виконати вправу.

Кружечок вважає кількість разів у нулі до моменту закінчення вправ і слідує за правильністю виконання.

Потім гравці змінюються ролями: кружечок – гонить волан, хрестик – виконання виконання, а нуль – судить. Потом міняються ще раз. Перемагає той, у кого буде більше очок.

Варіант 2. Те ж саме, але хрестик – біжить, а нуль виконує жонгливання (один із варіантів).

«Убіжи від ведучого»

Перші номери – ведучі, другі – вбігаючи. Гравці розташовуються особою до другу, на відстані одного метра, при цьому вході знаходяться на боковій лінії. Поміж гравцями лежать волани. Кожна пара грає самостійно. Вбігаючи виконує різноманітні вправи з місця, а ведучий повторює як можна швидше. Вибрав момент, вбігаючи біг до протилежної бокової лінії і, зупиняючись, торкається її рукою.

Вправи з воланом

Використовуються для розминки і розвитку відчуття волана (його швидкості і траєкторії польоту), а також для розвитку спритності і швидкості.

Кидки виконують, утримуючи волан за головку, при цьому він повинен бути розвернутий в напрямку кидка.

Індивідуальні вправи

1. Підкидувати волан вгору (попередньо правою і лівою рукою) і ловити його двома руками.
2. Перекидати волан над головою із вихідного положення руки в сторону.
3. Підкидувати волан вверх-вперед із-за спини, правою рукою над лівим плечем, а лівою рукою над правим плечем, і ловити його двома руками спереду.
4. Те ж саме, но правою рукою над правим плечем, а лівою рукою над лівим плечем.
5. Підбирати волан вверх-назад за спину, правою рукою над лівим плечем, а лівою рукою над правим плечем, і ловити його однією рукою позаду (лівою рукою при кидку над лівим плечем і т.д.).
6. Те ж саме, но правою рукою над правим плечем, а лівою рукою над лівим плечем. Кидок і ловіння виконуються однією рукою.

7. Підкидувати волан вгору, правою рукою під праву ногою (піднімає її зігнутою в коліні), а лівою рукою під лівою ногою, і ловити його двома руками.

8. Те ж саме, но підкидувати волан вгору, правою рукою під лівою ногою, а лівою рукою під правою ногою.

9. Підкидувати волан спереду назад над головою (за спину). Після кидка виконати поворот на 180° і спіймати волан. Кидки виконуються по чергово, правою і лівою рукою.

10. Удар по волану ногою. Гравець стоїть в ігровій стійці з воланом в лівій руці, витягнутою вперед. Опускає волан як при подачі, виконує удар ногою (стопною) так, щоб він підлетів догори, а потім ловив його, не дав упасти на підлогу. Удари виконуються позачергово правою і лівою ногою.

11. Гравець стоїть в ігровій стійці з воланом в лівій руці, витягнутою вперед на рівні плеча.

Додаток В**Методика навчання бадмінтону дітей старшого дошкільного віку**

1. Підготовка до навчання.
2. Навчання техніці і тактики.
3. Удосконалення прийомів гри і тактичних дій.

Підготовка до навчання.

Включає різноманітні підготовчі вправи, підготовчі м'язи та зв'язки до виконання основних вправ, розвиваючі м'язи та зв'язки до виконання основних вправ, розвиваючі спритність і швидкість.

Використовуються вправи з воланом, ракеткою, воланом і ракеткою. На перших заняттях вони індивідуальні, а потім, як правило, парні. Ці вправи на початку включаються в кожне заняття і використовуються під час розминки або основній частині заняття.

Навчання техніці і тактики.

Включає підвідні та імітаційні вправи, самі прийоми ігор, а також вправи на закріплення отриманих навиків.

Під час початкового навчання діти освоюють техніку тримання ракетки та техніку основних ударів у положенні стоять.

Навчання тактики.

Навчальні ігри та вправи на етапі закріплення техніки.

Удосконалення включає: більш складні вправи з воланом і ракеткою, імітаційні вправи за сигналами, відпрацювання окремих прийомів ігор і тактичних комбінацій, навчальні та змагальні ігри, розвиток сили і швидкості роботи м'язів.

Структура заняття фізичної культури з елементами бадмінтону наступна:

Розминка

Рівномірний біг або рухлива гра з бігом протягом 6 хвилин. Комплекс ЗРВ, вправи з воланом, ракеткою або воланом і ракеткою.

Основна частина

Включає навчання, закріплення і вдосконалення техніки і тактики гри.
Розвиток фізичних якостей.

Заключна частина

Вправи заспокійливі (наприклад, подача на техніку або на точність).
Збирають ракетки и волани. Знімають, якщо необхідно, сітки. Підведення підсумків заняття.

Анкета для батьків**«Розвиток координаційних здібностей»**

1. Чи знаєте Ви, що стосується координаційних здібностей?

– так;

– ні.

2. Чи знаєте Ви, як впливає розвиток координаційних здібностей на загальний розвиток дитини?

– так, знаю;

– ні, не знаю;

– знаю, що впливає, але не знаю як.

3. Чи знаєте Ви, що сприяє розвитку координаційних здібностей?

– так, знаю;

– ні, не знаю.

4. Чи потрібна Вам допомога для сприяння розвитку координаційних здібностей у домашніх умовах?

- так, потрібна;

- ні, не потрібна.

5. Якби Ви хотіли отримати допомогу, то яку? (Можна відзначити кілька пунктів):

– консультація,

– індивідуальна бесіда,

– присутність на занятті з фізичної культури,

– участь у заходах, пов'язаних з розвитком координаційних здібностей.

Допишіть інше _____

Дякуємо за участь !

Додаток Д

**Показники розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту
(за О. І. Курком)**

№	ІІ дитини	Човниковий біг 3x10 м (с)	Стрибки через скакалку (кількість)	Підкидання і ловіння м'яча (кількість)	Відбивання м'яча від підлоги (кількість)	Статична рівновага (с)	Нахили вперед із положення стоячи
1	Олександр Ч.	9,3	12	42	48	40	6
2	Олексій В.	9,7	12	42	42	39	5
3	Ілля Ш.	9,1	13	68	56	48	6
4	Кирило Є.	9,8	9	35	35	41	4
5	Кирило Р.	9,3	8	42	36	41	6
6	Лев Ш.	9,3	10	38	38	35	6
7	Микита Є.	9,7	15	47	43	43	6
8	Микола І.	9,8	11	38	36	48	6
9	Мирослава Н.	9,9	13	48	48	54	9
10	Надія А.	10,0	18	46	37	52	9
11	Ніколь М.	10,0	15	46	48	62	10
12	Ольга М.	10,0	31	52	39	54	13
13	Поліна Д.	10,2	17	47	44	48	9
14	Софія С.	10,2	17	47	57	48	8