

УДК 37.091.33:796.011.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-1-25>

ХАРАКТЕРИСТИКА ЕФЕКТИВНИХ МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ РУХОВОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Олена ЛУНКІНА,

вчитель фізичної культури,

<http://orcid.org/0009-0008-6062-8197>,

luna19711995@gmail.com

Гімназія №17 Дніпровської міської ради

Анотація. У статті розкрито актуальну проблему розвитку рухового інтелекту в дітей молодшого шкільного віку в контексті уроків фізичної культури. Обґрунтовано необхідність переходу від традиційних методик викладання до інноваційних підходів, що враховують когнітивні, сенсомоторні та емоційні аспекти розвитку дитини. Особливу увагу приділено таким методам, як кінезіологічні вправи, ігрові форми, пальчикова гімнастика, інтелектуальні естафети та метод рухових задач. У роботі підкреслено зв'язок між руховою активністю та розвитком когнітивних функцій, координаційних здібностей, просторової орієнтації та міжпівкульної взаємодії мозку, проаналізовано ефективність використання спеціалізованих рухових завдань, що стимулюють самостійне мислення та підвищують мотивацію до занять. У статті представлено приклади з практики, зокрема з досвіду Гімназії № 17 м. Дніпра, які демонструють позитивний вплив інтегрованого підходу до фізичного виховання. Результати свідчать про зростання фізичної активності, покращення когнітивних процесів та підвищення інтересу здобувачів освіти до уроків. Таким чином, зроблено висновок, що розвиток рухового інтелекту є ключовим чинником гармонійного становлення особистості молодшого школяра та основою для успішної соціалізації в умовах сучасного освітнього простору.

Ключові слова: руховий інтелект, фізична культура, молодший шкільний вік, сенсомоторний розвиток, ігрові методи, кінезіологічні вправи.

CHARACTERISTICS OF EFFECTIVE METHODS AND MEANS FOR DEVELOPING MOTOR INTELLIGENCE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Olena LUNKINA,

Physical education teacher,

<http://orcid.org/0009-0008-6062-8197>,

luna19711995@gmail.com

Gymnasium No. 17 of the Dnipro City Council

Abstract. The article addresses the pressing issue of developing motor intelligence in primary school children within the context of physical education lessons. It substantiates the need to shift from traditional teaching methods to innovative approaches that consider the cognitive, sensorimotor, and emotional aspects of a child's development. Special attention is given to methods such as kinesiological exercises, game-based activities, finger gymnastics, intellectual relays, and the method of motor tasks. The study emphasizes the connection between motor activity and the development of cognitive functions, coordination skills, spatial orientation, and interhemispheric interaction of the brain. The authors analyze the effectiveness of using specialized motor tasks that stimulate independent thinking and increase

motivation for physical activities. Practical examples, particularly from the experience of Gymnasium No. 17 in Dnipro, demonstrate the positive impact of an integrated approach to physical education. The findings indicate increased physical activity, improved cognitive processes, and greater student engagement in lessons. Thus, the article asserts that the development of motor intelligence is a key factor in the harmonious formation of a primary school child's personality and a foundation for successful socialization within the modern educational environment.

Key words: motor intelligence, physical education, primary school age, sensorimotor development, game-based methods, kinesiological exercises.

Постановка проблеми. Сучасні підходи до фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку передбачають не лише вдосконалення фізичних здібностей, а й розвиток рухового інтелекту, що охоплює когнітивні, сенсомоторні та емоційні компоненти. Дослідження доводять, що систематичне впровадження ефективних методів та засобів фізичного розвитку сприяє формуванню моторно-когнітивних зв'язків, які відіграють ключову роль у навчальній діяльності дитини. Зокрема, показники з проаналізованих досліджень свідчать про зростання кількості дітей з проблемами опорно-рухового апарату, зайвою вагою та слабким імунітетом, і, як не дивно, однією з причин цього є недостатня увага до розвитку рухового інтелекту на уроках фізичної культури [2].

Руховий інтелект включає здатність координувати, просторово орієнтуватися та освоювати нові рухові навички, а це є фундаментальним для загального розвитку дитини. Проте проблемою є використання застарілих традиційних методик викладання фізичної культури, які не враховують індивідуальних особливостей учнів та не стимулюють їх до активної участі в руховій діяльності. Це призводить до втрати інтересу до занять, формального підходу та, як наслідок, недостатнього розвитку рухового інтелекту.

Актуальність цього питання підкреслюється також у наукових працях, які вказують на необхідність запровадження інноваційних підходів у фізичному вихованні. Зокрема, використання ігрових методик, інтеграція рухової активності в інші навчальні дисципліни та залучення сучасних технологій можуть сприяти підвищенню мотивації учнів та ефективному розвитку їхнього рухового інтелекту. Науковці наголошують, що розвиток рухового інтелекту безпосередньо впливає на формування міжпівкульної взаємодії мозку та когнітивних здібностей дитини [11]. Як зазначає Л. А. Гончарук, «інтеграція фізичної та розумової активності є запорукою гармонійного розвитку молодших школярів» [7]. О. І. Васильченко додає, що «систематичне використання

кінезіологічних вправ сприяє розвитку моторного контролю та когнітивних навичок» [5].

Отже, постає нагальна потреба в розробленні та впровадженні нових педагогічних стратегій, спрямованих на розвиток рухового інтелекту дітей на заняттях з фізичної культури, що забезпечить покращення їх фізичного стану та загального розвитку.

Аналіз сучасних досліджень, зокрема робіт О. Аксьонової, Н. Денисенко, О. Миронюк та С. Циби, підкреслює важливість розвитку рухового інтелекту дітей на уроках фізичної культури. У своїй науково-методичній розробці «Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури» автори пропонують інноваційні підходи, спрямовані на формування в дітей здатності до усвідомленого та ефективного управління своїми рухами. Ці підходи включають використання ігрових форм, інтеграцію рухової активності в освітній процес та створення умов для розвитку координаційних здібностей учнів [10]. Результати досліджень свідчать, що впровадження таких методик сприяє не лише фізичному розвитку дітей, але й покращенню їх когнітивної діяльності та загального емоційного стану.

Метою роботи є проаналізувати та характеризувати ефективні методи та засоби розвитку рухового інтелекту дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури, визначити їх вплив на когнітивний та фізичний розвиток здобувачів освіти.

Методи дослідження. Основним методом під час дослідження став аналіз і синтез наукової літератури з питань фізичного виховання та рухового інтелекту, що дозволило виявити ефективність застосованих методик та рівень залученості дітей у рухову діяльність. Також було застосовано метод порівняння та узагальнення досвіду впровадження різних методів розвитку рухової активності в дітей для визначення загальних закономірностей впливу рухових вправ на когнітивний розвиток.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що фізичний розвиток дитини тісно пов'язаний

з формуванням її психічних структур, які розвиваються паралельно з руховою активністю. Недостатність рухової активності може призвести до пригнічення певних психічних функцій. Американський фахівець у галузі фізичного розвитку та рухової реабілітації дітей раннього віку Глен Доман наголошує, що достатня та різноманітна рухова активність дитини з періоду народження є важливою умовою повноцінного формування структур головного мозку. Удосконалення рухів дитини стимулює потік аферентних імпульсів, які піднімаються до вищих відділів мозку, формуючи більш зрілі та складні рівні управління рухами [1]. Г. Доман увів поняття «руховий інтелект» (або «фізичний інтелект»), підкреслюючи значущість рухової активності у формуванні механізмів управління на всіх рівнях центральної нервової системи.

Розвиток рухового інтелекту насамперед сприяє покращенню координації рухів, адже діти вчать контролювати своє тіло та виконувати різноманітні фізичні вправи, а також сприяє підвищенню просторової уяви. Розуміння простору та орієнтація допомагають у повсякденному житті та навчанні, а в сучасних дітей, як ми простежили, це є нагальною проблемою. І не слід забувати, що руховий інтелект допомагає розвивати когнітивні здібності, позаяк фізична активність стимулює роботу мозку, покращуючи пам'ять та увагу.

Оскільки руховий інтелект найлегше розвивати в дітей молодшого шкільного віку, тому педагоги повинні ретельно підібрати відповідні види активності під час уроків фізичної культури, щоб цей інтелект сформувати.

У Гімназії № 17 Дніпровської міської ради впроваджено ефективні методики, зокрема: кінезіологічні вправи, пальчикову гімнастику, колове тренування, ігрову діяльність, ритміку, нестандартні дисципліни, інтелектуальні естафети, тактильні вправи, що сприяють активації роботи головного мозку та покращенню координаційних здібностей. Розглянемо детальніше ефективні методи розвитку рухового інтелекту.

Кінезіологія – наука про рух, яка досліджує вплив фізичних вправ на функціонування мозку та нервової системи [8]. Під час використання кінезіологічних вправ на уроках фізкультури простежено, що вони дуже сприяють активації міжпівкульної взаємодії, що своєю чергою покращує когнітивні функції здобувачів освіти. Наприклад, вправа «Перехресні кроки», де учні торкаються правим ліктем лівого коліна та навпаки,

активує одночасну роботу обох півкуль мозку, покращуючи концентрацію та пам'ять. Або ж для менших дітей вправа «Лінива вісімка», де дитина малює в повітрі символ нескінченності, що розвиває просторову орієнтацію та увагу. Ще один приклад – організація «Гімнастичних станцій» у початкових класах, де діти виконують різні рухові завдання: балансування на колоді, метання м'яча в ціль, стрибки на одній нозі. Дослідження підтверджують, що кінезіологічні вправи розвивають мозолисте тіло, підвищують стійкість до стресів, синхронізують роботу півкуль та покращують розумову діяльність дітей.

Одним із пріоритетних підходів до фізичного розвитку дитини є «метод рухових задач», запропонований О. Аксьоновою [10]. Цей метод передбачає постановку перед дитиною або групою дітей певного завдання, яке вони мають розв'язати самостійно або з мінімальною допомогою педагога. Такий підхід сприяє розвитку творчого мислення, ініціативності та самостійності в дітей, а також підтримує інтерес до навчального матеріалу та формує позитивну мотивацію до рухової і пізнавальної діяльності. Продемонструємо, як ми це застосовуємо зі старшими учнями на практиці. Постановка завдання: потрібно подолати умовну «річку» шириною 3 метри, використовуючи два гімнастичних обручі.

Умови: обручі – це ніби «каміння», на яке можна ступати, щоб не «намочити ноги». Діти повинні самостійно визначити спосіб переміщення, використовуючи обручі, але не торкаючись підлоги поза ними.

Рішення учнів: розмістити обруч перед собою, стати в нього, потім перенести другий обруч вперед, переступити в нього, і так поступово пересувати обручі, поки не буде подолано всю відстань.

Такий вид завдань розвиває в дітей не лише такі фізичні якості, як координація та рівновага, але й навички планування, аналізу ситуації та прийняття рішень. Дослідники підкреслюють, що використання методу рухових задач на уроках фізичної культури сприяє активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти, формуванню в них навичок самостійного мислення та підвищенню інтересу до занять фізичною культурою.

Важливими також є координаційні вправи, до яких належать стрибки, вправи на рівновагу, щоб навчитись контролювати своє тіло. Наприклад, гра «Перестрибни через лінію» вчить дітей оцінювати силу і траєкторію стрибка, або ж до цього можна додати відповідну точку, на якій потрібно зупинитись.

Особливо ефективними під час спостережень виявились рухливі ігри з тактичним елементом. Це ігри, які вимагають швидкого прийняття рішень, прогнозування дій суперника і координації власних рухів. Наприклад, у грі «Футбольний лабіринт» діти повинні обвести м'яч навколо фішок і потрапити в малі ворота. Також розвиток дрібної моторики тісно пов'язаний з формуванням мовлення та когнітивних функцій у дітей. Пальчикова гімнастика є ефективним засобом стимуляції мовленнєвих зон мозку через спеціальні вправи для пальців рук. Цей вид активності ми актуалізуємо щоразу на уроках з молодшою ланкою дітей. Наприклад, вправа «Замок», де діти переплітають пальці обох рук, або «Фігури», де за допомогою пальців створюємо квадрат, трикутник, коло, – це все сприяє активації мовних центрів і покращує координацію рухів. О. Аксьонова у своїх працях зазначає, що пальчикова гімнастика є дійсно ефективною для розвитку інтелекту дитини [1; 10].

Впровадження зазначених видів активності на уроках фізичної культури вже показують позитивні результати. Здобувачі освіти мають кращі

координаційні здібності, успішною стала концентрація. Батьки та педагоги відзначають зростання мотивації дітей до навчання та фізичної активності. Констатуємо, що інтеграція спеціалізованих вправ у програму фізичної культури сприяє всебічному розвитку учнів, поєднуючи фізичне виховання з когнітивним та емоційним зростанням.

Висновки. Розвиток рухового інтелекту дітей на уроках фізичної культури є фундаментальним компонентом їх всебічного розвитку та успішної соціалізації. Інтеграція таких методів, як кінезіологічні вправи, пальчикова гімнастика, метод рухових задач, сприяє не лише фізичному вдосконаленню, але й стимулює когнітивні процеси, покращує координацію та просторове мислення здобувачів освіти. Практичний досвід демонструє, що активне залучення учнів до самостійного вирішення рухових завдань підвищує їх мотивацію та інтерес до занять фізичною культурою. Таким чином, систематичне та розумне використання цих підходів на уроках фізичної культури є ефективним засобом формування здорової, гармонійно розвиненої особистості, готової до викликів сучасного світу.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О.П. Інноваційні підходи до формування нового педагогічного мислення сучасного педагога освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура». *Педагогіка здоров'я*. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2015.
2. Анохіна Н.О. Роль рухової активності у розвитку когнітивних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Київ : Освіта, 2020.
3. Бойко Т.В. Методичні підходи до фізичного виховання дітей у початковій школі. Харків : Педагогічна преса, 2019.
4. Васильченко О.І. Кінезіологічні вправи у фізичному вихованні. Одеса : Академія розвитку, 2023.
5. Васильченко О.І. Руховий інтелект як складова розвитку дитини : теоретичні аспекти та практичні рекомендації. Львів : Світ знань, 2021.
6. Гончарук Л.А. Гармонійний розвиток дитини через фізичну активність. Львів : Освіта, 2022.
7. Гончарук Л.А., Ковальчук В.В. Комплексний підхід до розвитку рухових навичок у дітей молодшого віку. Одеса : Наукова думка, 2022.
8. Методики поєднання фізичного та інтелектуального розвитку дитини / Ж. Козіна та ін. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 5. С. 44–51.
9. Пасічник В.М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2014. 20 с.
10. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури. Науково-методична розробка / за ред. О. Аксьонової та ін. Запоріжжя, 2009. 116 с.
11. Сидоренко М.О. Фізичний розвиток і когнітивні здібності у дітей. Харків : Педагогічна думка, 2021.

References

1. Aksyonova O. P. Innovative Approaches to Forming a New Pedagogical Mindset of Modern Educators in the Educational Field "Health and Physical Education". *Pedagogy of Health*. Kharkiv: H. S. Skovoroda KhNPU, 2015.
2. Anokhina N. O. The Role of Motor Activity in the Development of Cognitive Abilities in Primary School Children. Kyiv: Osvita, 2020.
3. Boiko T. V. Methodological Approaches to Physical Education of Children in Primary School. Kharkiv: Pedagogical Press, 2019.
4. Vasylychenko O. I. Kinesiological Exercises in Physical Education. Odesa: Academy of Development, 2023.

5. Vasylchenko O. I. Motor Intelligence as a Component of Child Development: Theoretical Aspects and Practical Recommendations. Lviv: Svit Znannia, 2021.
6. Honcharuk L. A. Harmonious Child Development through Physical Activity. Lviv: Osvita, 2022.
7. Honcharuk L. A., Kovalchuk V. V. A Comprehensive Approach to Developing Motor Skills in Young Children. Odesa: Naukova Dumka, 2022.
8. Kozina Zh., Yermakova T., Lakhno O., Mosiichuk Yu. Methods of Combining Physical and Intellectual Development in Children. Theory and Methods of Physical Education. 2007. No. 5. P. 44–51.
9. Pasichnyk V. M. Improving Physical and Mental Abilities in Physical Education of Older Preschool Children Using Integrally Developing Balls: Abstract of the Dissertation for the Degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports: [Specialty] 24.00.02 "Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups"; Lviv State University of Physical Culture. Lviv, 2014. 20 p.
10. Development of "Motor Intelligence" in Children during Physical Education Lessons. Scientific and Methodological Guide. Edited by O. Aksyonova, N. Denysenko, O. Myroniuk, S. Tsyba. Zaporizhzhia: 2009. 116 p.
11. Sydorenko M. O. Physical Development and Cognitive Abilities in Children. Kharkiv: Pedagogical Thought, 2021.