

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

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему:

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ

Виконала:

здобувачка ступеня вищої освіти
«магістр» спеціальності 014 «Середня
освіта (Фізична культура)»

Марія ОДАРЧУК

Керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

Галина ВЛАСЮК

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент

Вікторія РОМАНОВА

Рівне – 2025 рік

ЗМІСТ

стор.

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ	
КООРДИНАЦІЇ У ДІТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ	8
1.1 Характеристика координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку	8
1.2 Методика тестування координаційних здібностей.....	10
1.3. Науково-методичні засади використання вправ з м'ячем для розвитку координації	18
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження.....	28
2.2. Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ	
3.1 Методика удосконалення координаційних здібностей.....	35
3.2 Вплив вправ з м'ячем на розвиток координаційних здібностей дітей	50
Висновки до третього розділу.....	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Несприятливі звички способу життя та відсутність рухової активності, спричинені малорухливим способом життя, становлять загрозу для здоров'я дедалі більшої кількості дітей. Малорухливі діти часто демонструють незграбні рухи, що знижує їхню самооцінку та може призвести до соціальної ізоляції. Щоб уникнути таких наслідків, потрібно впроваджувати активні форми занять і змінювати шкідливі звички. Спортивні фахівці вважають, що надання дітям більшої кількості можливостей для рухової діяльності в дитинстві допомагає сформувати широкий спектр базових навичок, необхідних для подальших спортивних успіхів. Одним зі шляхів залучення дітей до фізичної активності є ігри з м'ячем, які сприяють розвитку моторних навичок і позитивно впливають на якість життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Координаційні здібності забезпечують можливість людини ефективно керувати рухами. Вони необхідні не лише для складних технічних дій, а й для точних дрібних рухів. Координація розглядається як моторна навичка, що визначає складну організацію рухової діяльності [1-18].

Її розвиток залежить від стану центральної нервової системи, має частково спадковий характер, однак значною мірою піддається тренуванню. В. Староста (1998) називав координацію «суперздібністю», а П. Хірц (1986) - «феноменальною здатністю». За визначенням Старости (2000), координаційна здатність - це вміння виконувати точні, швидкі й адаптивні рухи в мінливих умовах.

Проблема розвитку координаційних здібностей завжди були предметом багатьох досліджень. На думку В. Лях, сучасні дослідження розвитку координаційних здібностей дітей дошкільного та молодшого шкільного віку недостатні та фрагментарні. На думку І. М. Моргун, координаційні здібності - це, по перше, здатність доцільно координувати рухи (погоджувати,

співпорядковувати, організовувати в єдине ціле) при побудові і відтворенні нових рухових дій; по-друге, здатність перебудовувати координацію рухів при необхідності змінити параметри освоєної дії або переключити на іншу дію відповідно до вимог мінливих умов. Л. П. Сергієнко вважає, що координація рухів – це узгодження їх за часом, просторі і за зусиллями як результат пристосування організму до навколишнього середовища [5]. Різноманітність варіантів поняття «координація» і «координаційні здібності» пояснюється тим, що координаційні здібності людини являють собою дуже складне утворення: з одного боку, вони можуть бути віднесені до процесу виховання фізичних якостей, а з іншої сторони, координаційні здібності тісно вплетені в процес управління руховими діями [2,4]. Багато фахівців [7, 9, 12] відзначають, що рівень розвитку координаційних здібностей відіграє найважливішу роль в процесі цілісної рухової діяльності людини.

Ступінь розробки теми у науковій літературі.

В даний час не викликає сумнівів необхідність виділення ряду специфічних здібностей в області координаційних детермінант моторики людини, а також потреба в диференційованій і аналітичній їх діагностиці. Вже досягнуто значного прогресу у виявленні специфічних властивостей координаційного потенціалу моторики людини, а також методів і засобів їх діагностики в експериментальних і популяційних дослідженнях. (Волков 2000, Кириченко В. 2016, Круцевич Т. 2003, Скалій 2006 Volger L.E 2018 та ін.).

У вищезгаданих дослідженнях можна простежити, серед іншого, процес конструювання та верифікації лабораторних, комп'ютерних і тестових засобів для діагностики координаційних рухових здібностей та їх елементарних нейро-сенсорних задатків.

Дослідження, присвячені розвитку координаційних здібностей у дітей, показують, що саме в період від 7 до 12 років відбувається формування фундаментального координаційного базису для людини [6- 16, 21- 24]. Цьому процесу передують специфічна комбінація фізіологічних та психологічних передумов. Саме у цей віковий період фізична підготовка школярів надає

особливий акцент на розвиток і вдосконалення координаційних здібностей, які відіграють вирішальну роль у процесі володіння руховими навичками.

Ці координаційні здібності сприяють розвитку ключових фізичних якостей, таких як сила, швидкість, спритність і точність рухів, а також їх раціональному використанню. Інші дослідники, такі як В. І. Лях, Л. П. Сергієнко, Р. В. Чопик та інші, також відзначають важливість цього процесу у формуванні фізичної культури та спортивного розвитку сучасної людини.

Отже, період від 7 до 12 років є критичним для розвитку координаційних здібностей, і вони виступають як основний компонент у формуванні рухових навичок та фізичних якостей, необхідних для сучасної людини.

Аналіз стану відзначеної проблеми у науковій та методичній літературі вказує на важливий педагогічний потенціал спортивних ігор і зумовлює актуальність нашого дослідження

Останнім часом доведено, що одним з важливих напрямків розвитку є формування та удосконалення координаційних рухових здібностей. Дослідження показали, що планомірний і правильно акцентований розвиток координаційних здібностей у юних спортсменів має значний вплив на рівень техніко-тактичної майстерності [23, 44].

Зв'язок роботи з планами науково-дослідних робіт. Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи кафедри ТПФКС «Шляхи удосконалення професійної підготовки спеціалістів з фізичної культури», яка зареєстрована в Укр. ІНТЕІ (державний реєстраційний номер 0116 U 005225, код тематичних рубрик 77.03.17).

Мета дослідження

Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання вправ з м'ячем у розвитку координаційних здібностей молодших школярів під час уроків фізичної культури.

Для досягнення мети даного дослідження передбачається послідовно вирішити ряд наступних завдань:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

2.Визначити особливості розвитку координаційних здібностей та їх роль у формуванні рухового досвіду молодших школярів.

3.Розробити комплекс вправ з м'ячем, спрямований на розвиток провідних координаційних здібностей учнів 7–10 років.

4.Довести ефективність застосування спеціально підібраних вправ з м'ячем на рівень координаційних здібностей молодших школярів.

Об'єкт дослідження - процес фізичного виховання молодших школярів у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження - педагогічні умови та ефективність застосування вправ з м'ячем для розвитку координаційних здібностей молодших школярів.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних **методів** наукового дослідження: аналіз науково-методичної літератури, емпіричні методи, узагальнення наукових джерел, що дозволило виокремити основні аспекти досліджуваного питання; педагогічні методи дослідження, тестування координаційних здібностей, та методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що під час роботи, уточнено сутність координаційних здібностей молодших школярів та фактори, що визначають їх розвиток; поглиблено уявлення про педагогічні можливості вправ з м'ячем як засобу формування рухової координації; доповнено наукові положення щодо вікових закономірностей формування комплексної координаційної підготовленості дітей 7–10 років.

Практичне значення одержаних результатів роботи полягає в розроблені практичний комплекс вправ з м'ячем, адаптований до особливостей дітей молодшого шкільного віку; запропоновано методичні рекомендації для вчителів фізичної культури з організації уроків, спрямованих на розвиток координації; доведено ефективність вправ з м'ячем у підвищенні рівня координаційних здібностей.

Матеріали цієї роботи можуть бути корисними студентам факультетів фізичного виховання, вчителям фізичної культури загальноосвітніх шкіл, середніх та вищих навчальних закладів.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напрямку, мети, конкретних завдань дослідження, нагромадженні теоретичного матеріалу, здійсненні аналізу отриманих даних.

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

Публікації. За матеріалами кваліфікаційної роботи опубліковано одна стаття:

Структура кваліфікаційної роботи. Випускна робота складається вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Текст роботи викладено на 67 сторінках друкованого тексту, ілюстрована рисунками і таблицями. Перелік використаних літературних джерел налічує 45 найменування.