

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

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ
ПЕРШОГО ЦИКЛУ БАЗОВОЇ ОСВІТИ ЗЗСО ЗАСОБАМИ
БАСКЕТБОЛУ**

Виконала: здобувачка вищої освіти
(магістерського) рівня спеціальності
014 Середня освіта (фізична культура)
Трофимчук В.В.

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент **Ковальський В.В.**

Рецензент:
кандидат наук
з фізичного виховання і спорту,
доцент **Годлевський П.М.**

Рівне – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ	7
1.1 Сутність поняття «координаційні здібності» та роз’яснення факторів, що їх визначають	7
1.2. Розвиток координаційних здібностей як одного з важливих чинників зміцнення здоров’я.....	12
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Методи дослідження.....	21
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАНЯТЬ	32
3.1. Дослідження рівня розвитку координаційних здібностей учнів 5-6 класів в процесі секційних занять баскетболом на початку педагогічного експерименту	32
3.2. Авторська методика комплексного удосконалення координаційних здібностей дітей першого циклу базової середньої освіти у процесі секційних занять з баскетболу	41
3.3. Аналіз впливу авторської методики розвитку координаційних здібностей учнів першого циклу базової освіти під час секційних занять з баскетболу.....	48
Висновки до третього розділу	53
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Актуальність. Фізичний розвиток є однією з ключових складових повноцінного становлення дитини. У віці 10–11 років, коли організм ще інтенсивно формується, рівень рухової активності та науково обґрунтований добір фізичних вправ мають вирішальний вплив на стан здоров'я, темпи росту та функціональний розвиток учнів. Молодший шкільний вік (перший цикл базової середньої освіти – 10-11 років) є найбільш відповідальним періодом формування основного потенціалу моторики людини. Саме тому пошук, розроблення та наукове обґрунтування ефективних засобів розвитку рухових здібностей, зокрема координаційних, є одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти [12; 23; 24; 35 та ін.] .

Сучасні умови навчання, в яких домінує інтелектуально-академічна складова, актуалізують необхідність переосмислення ролі фізичного виховання в забезпеченні гармонійного розвитку учнів. Віковий період 10-11 років вирізняється високою пластичністю нервово-м'язової системи, активним формуванням просторової орієнтації, ритмічності, узгодженості та точності рухів. Це є підґрунтям для цілеспрямованого педагогічного впливу на розвиток координаційних здібностей [8; 13; 23; 24; 31 та ін.] .

Спортивні ігри є універсальним засобом фізичного виховання для різних вікових категорій дітей та підлітків. Їх ефективність підтверджена низкою наукових досліджень, у яких доведено, що ігрова діяльність забезпечує різнобічний вплив на організм, сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню життєво важливих рухових навичок, оптимізує психоемоційний стан та підвищує рівень загальної рухової культури дітей. Важливою перевагою спортивних ігор є доступність, оскільки рівень фізичного навантаження можна гнучко регулювати – від помірного оздоровчого до високого, притаманного спорту вищих досягнень [4; 5; 12; 18; 24; 35; 36; 44 та ін.] .

У цьому контексті баскетбол посідає особливе місце як надзвичайно ефективний засіб розвитку координаційних здібностей. Гра поєднує різноманітні рухові дії: біг, стрибки, передачі й ловіння м'яча, кидки, ведення, раптові зупинки та зміни напрямку руху. Це потребує високої узгодженості м'язових рухів, здатності до швидкої реакції, точного відчуття часу та простору. Баскетбол забезпечує розвиток основних видів координаційних здібностей, а саме: просторового орієнтування, ритмічності рухів (у процесі ведення, передач та кидків у встановленому темпі), точності та узгодженості рухів, здатності до швидкого переключення рухових дій (зміна темпу, напрямку, перехід від оборони до атаки), реакції на рухомі об'єкти (оцінювання траєкторії та швидкості польоту м'яча, дій суперників) [8; 14; 15; 23; 35; 36; 44 та ін.].

Регулярні заняття баскетболом позитивно впливають не лише на фізичний, а й на психічний розвиток дітей 10-11 років: покращують увагу, короткочасну й оперативну пам'ять, швидкість прийняття рішень, сприяють емоційній стабільності. Оптимізація педагогічного процесу з баскетболу вимагає поступового ускладнення вправ, дотримання принципів доступності та врахування вікових і індивідуальних особливостей учнів [8; 23; 35 та ін.].

Баскетбол виступає ефективним педагогічним інструментом удосконалення координаційних здібностей дітей першого циклу базової освіти (10-11 років). Систематичне використання його засобів у навчально-виховному процесі підвищує рівень рухової культури, сприяє гармонійному розвитку та формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами й спортом [8; 14; 16; 35; 36; 44 та ін.].

Водночас, незважаючи на значний педагогічний потенціал баскетболу, аналіз наукової та методичної літератури свідчить про недостатню кількість досліджень, присвячених специфіці удосконалення координаційних здібностей дітей 10-11 років саме засобами баскетболу. Це зумовлює актуальність і доцільність проведення додаткових наукових досліджень у зазначеному напрямі.

Зв'язок роботи з науковими проблемами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку координаційних здібностей дітей першого циклу базової освіти ЗЗСО засобами баскетболу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження.

2. Розробити та обґрунтувати авторську програму спрямовану на розвиток координаційних здібностей дітей першого циклу базової освіти ЗЗСО засобами баскетболу.

3. Визначити ефективність впливу авторської програми спрямованої на розвиток координаційних здібностей дітей першого циклу базової освіти ЗЗСО засобами баскетболу.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів першого циклу базової освіти ЗЗСО.

Предмет дослідження – розвиток координаційних здібностей дітей першого циклу базової освіти ЗЗСО засобами баскетболу.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: вивчення та узагальнення літературних джерел, вивчення документальних матеріалів, узагальнення практичного досвіду учителів закладів загальної середньої освіти; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; фізіологічні методи дослідження; педагогічні контрольні тести для визначення рівня фізичної підготовленості (витривалості); математичне опрацювання результатів дослідження.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні шляхів покращення розвитку координаційних здібностей дітей першого циклу базової освіти ЗЗСО засобами баскетболу.

Наукова новизна результатів дослідження:

- визначено рівень координаційних здібностей дітей початкових класів;
- апробована експериментальна авторська програма розвитку.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що представлена експериментальна авторська програма може бути використана для покращення розвитку фізичних якостей в учнів першого циклу базової освіти ЗЗСО.

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

Публікації. Ковальський В.В. Трофимчук, В.В. Формування координаційних умінь у дітей початкового рівня базової освіти НУШ за допомогою баскетболу. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць*. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 171-179.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (73 найменування). Магістерська робота ілюстрована 6 рисунками та 4 таблицями. Повний обсяг випускової роботи складає 66 сторінок, основний зміст кваліфікаційної роботи викладений українською мовою на 56 сторінках.