

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА**

КИРИЧЕНКО ВІКТОРІЯ МИКОЛАЇВНА

УДК: 796.323.2.012.2-057.874

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Київ – 2016

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник –

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
ПАНГЄЛОВА НАТАЛІЯ ЄВГЕНІЙВНА,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.

Офіційні опоненти:

доктор педагогічних наук, професор
АРЕФЬЄВ ВАЛЕРІЙ ГЕОРГІЙОВИЧ,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, професор кафедри фізичного виховання та спорту;

кандидат педагогічних наук, доцент
ЧОПИК РОМАН ВОЛОДИМИРОВИЧ,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, декан факультету фізичного виховання.

Захист відбудеться «22» червня 2016 року о 12⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д. 26.053.14 в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: 016601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (016601, м. Київ-30, вул. Пирогова,9).

Автореферат розісланий 21 травня 2016 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



С.В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Стан та рівень фізичної підготовленості учнів основної школи є предметом серйозної стурбованості фахівців, на думку яких, сучасна система фізичного виховання школярів не забезпечує належного рівня їх фізичної та інтелектуальної підготовленості, необхідної їм у забезпеченні реальних конкурентних переваг на ринку праці та у подальшій професійній діяльності. На це вказують публікації у періодичних та наукових виданнях (В.Г. Ареф'єв, 2013; А.А. Баранов, 2008; Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, 2014 та ін.).

Національна доктрина розвитку освіти вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення для збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямів вдосконалення системи фізичного виховання у загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей, особливо координаційних здібностей дітей (Б. А. Ашмарін, 1990; В.І. Лях, 2006; Л. Д. Назаренко, 2003; Н. Ф. Чупрун, 2010).

Дослідження з проблеми розвитку координаційних здібностей у дітей (Л. В. Волков, 2010; В. І. Лях, 2005; Т. В. Скалій, 2006; О.В. Тимошенко, 1999; Н. Ф. Чупрун, 2013 та інші) свідчать, що саме в період 7-12 років формується координаційний базис людини, для чого є фізіологічні та психологічні передумови

Тому у системі фізичної підготовки школярів особливе місце належить розвитку та вдосконаленню координаційних здібностей, які відіграють ключову роль у процесі оволодіння людиною руховими навичками, розвитком необхідних кожній сучасній людині фізичних якостей – сили, швидкості, спритності і точності рухів, їх раціональності, тощо (В. І.Лях, 2006; Л. П. Сергієнко, 2001; Р. В. Чопик, 2012).

Значимість окресленої проблеми формування координаційних здібностей в учнів основної школи на уроках фізичної культури вимагає пошуку нових шляхів, за допомогою яких можливо сприяти розвитку різних проявів координаційних здібностей, необхідних у повсякденній та спортивній діяльності.

Спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання для всіх категорій населення – за їх допомогою досягається формування основ фізичної культури людини й підвищуються ресурси здоров'я (Ю. Д. Железняк 2004; Ю. Н. Клещев, 2010). Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійному розвитку учня визначаються різними факторами, основними з яких є: специфіка виконання рухових дій; різнобічний вплив на організм, розвиток фізичних якостей і засвоєння життєво важливих рухових навичок; доступність для дітей та підлітків із різним рівнем фізичної підготовленості (рівень фізичного навантаження можна регулювати у широкому діапазоні – від незначного на заняттях з

оздоровчою спрямованістю до гранично припустимого фізичного і психічного навантаження на рівні спорту вищих досягнень), створення позитивного емоційного фону на заняттях з пріоритетним використанням вправ з баскетболу та ін.

Систематичні заняття спортивними іграми сприяють всебічному розвитку школярів, особливо позитивно впливають на розвиток таких фізичних здібностей, як швидкість, швидкісна і силова витривалість, спритність та координація рухів. Спортивні ігри представлені у шкільній програмі з фізичного виховання (футбол, волейбол, теніс). Баскетбол також займає значне місце у Навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класів.

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор у нашій країні. Даний вид спорту викликає зацікавленість у людей різних верств населення завдяки своїй динамічності, цікавості, широкому спектру ігрових дій. Розмаїтість технічних і тактичних дій гри в баскетбол і сама ігрова діяльність надають унікальні можливості для формування життєво важливих вмінь та навичок школярів, усебічного розвитку їхніх фізичних і психічних якостей. Засвоєні рухові дії гри і пов'язані з ними фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації. Людина може використовувати їх упродовж усього свого життя під час самостійних занять фізичною культурою (А. І. Вальтін, 2003; Ж. Л. Козіна, 2005).

Водночас, не зважаючи на ціннісний педагогічний потенціал спортивних ігор, аналіз стану окресленої проблеми в науковій та методичній літературі свідчить про відсутність науково-методичних розробок, які б висвітлювали аспекти формування координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом. Епізодичне дослідження проблеми розвитку та вдосконалення координації рухів у середньому шкільному віці, необхідність наукового обґрунтування та розробки методики розвитку координаційних здібностей засобами баскетболу визначає актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконується згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства освіти й науки, молоді та спорту України за темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U 001733).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Національного університету фізичного виховання і спорту України (протокол №7 від 05.03.2013 року) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол №6 від 18.06.2013 року).

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес з фізичної культури учнів основної школи.

Предмет дослідження – форми, засоби і методи розвитку координаційних здібностей учнів 12-13 років у процесі занять баскетболом.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити ефективність методики вдосконалення координаційних здібностей учнів 12-13 років у процесі занять баскетболом.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми розвитку координаційних здібностей школярів у процесі фізичного виховання.

2. Дослідити вікові особливості розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей учнів 12-13 років.

3. Визначити наявність та інформативну значущість взаємозв'язків компонентів фізичних якостей і різновидів координаційних здібностей школярів у процесі фізичного виховання.

4. Обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність методики розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань дослідження на різних його етапах використано такі теоретичні й емпіричні методи:

- *теоретичні* – для визначення стану розкриття проблеми дослідження в педагогічній, науковій, навчально-методичній та спеціальній літературі, вивчення навчальних планів і навчальних програм;

- *емпіричні* – спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент – з метою дослідження рівня розвитку фізичних та координаційних здібностей, рівня розвитку техніко-тактичних показників, розробки експериментальної методики та перевірки її ефективності;

- *методи математичної статистики* – для опрацювання експериментальних результатів дослідження, якісного й кількісного аналізу та обґрунтованості висновків.

Наукова новизна дисертаційного дослідження полягає в тому, що *вперше*: розроблено й теоретично обґрунтовано методику розвитку координаційних здібностей учнів основної школи засобами баскетболу; наведені наукові дані про взаємозв'язок та взаємозалежність компонентів фізичних і координаційних здібностей учнів 12-13 років, як цілісної динамічної системи; розроблена система специфічних засобів цілеспрямованого розвитку різновидів координаційних здібностей учнів 6 класу, а також параметри фізичних навантажень, які входять до цієї системи;

дістали подальшого розвитку: обґрунтування положень сучасної концепції вдосконалення рухів у фізичному вихованні доцільністю застосування вправ вибіркової спрямованості на розвиток координаційних здібностей; обґрунтування застосування тренувальних баскетбольних вправ у системі урочних занять для вдосконалення координаційних здібностей;

додовнено дані: щодо вікових особливостей фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку; щодо формування та розвиток складових координаційних здібностей, які мають пріоритетне значення для ігрової діяльності; щодо змісту і методів удосконалення координаційних здібностей учнів основної школи.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробленні та впровадженні в практику фізичного виховання експериментальної методики розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом. Розроблені теоретичні та методичні матеріали дослідження можуть бути використані для розробки навчальних програм та добору вправ для підвищення рівня координаційних здібностей учнів. Матеріали дослідження використані для вдосконалення змісту викладання навчальних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання» і «Теорія і методика підготовки в обраному виді спорту» у процесі підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту у Національному університеті фізичного виховання і спорту України (акт впровадження від 20.05.2015 р.), ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (акт впровадження від 15.04.2015 р.). За матеріалами дослідження проведено лекції на курсах підвищення кваліфікації для науково-педагогічних працівників у Національному університеті фізичного виховання і спорту України (акт впровадження від 29.05.2015 р.). Результати дослідження впроваджено в навчальний процес Спеціалізованої школи №320 Деснянського району м. Києва (акт впровадження від 21.04.2015 р.).

Особистий внесок здобувача. У спільній публікації [1] особистий внесок полягає в проведенні збору та аналізі матеріалів про особливості підходів до процесу вдосконалення координаційних здібностей учнів. У спільній публікації [3] автором вивчено педагогічні умови формування знань про складові здорового способу життя учнів середнього шкільного віку у процесі вивчення варіативного модулю «Баскетбол».

Апробація результатів дослідження. Основні положення дисертаційної роботи систематично доповідалися та обговорювалися на науково-практичних конференціях, зокрема: VI, VII, VII Міжнародних науково-практичних конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2013, 2014, 2015); III Міжнародно-практичній конференції «Безпека життєдіяльності і охорона здоров'я дітей і молоді XXI сторіччя: сучасний стан, проблеми та перспективи» (Переяслав-Хмельницький, 2013); щорічних науково-методичних конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України (2012 –2014).

Публікації. Основні положення та результати дисертаційного дослідження викладено у 10 публікаціях, серед них 6 одноосібні та 2 у співавторстві у спеціалізованих фахових виданнях, з них 2 входять до наукометричних баз, 2 роботи апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дисертації 206 сторінок, з яких 164 основного тексту. Список використаних джерел складається з 277 найменувань, з них – 43 іноземною мовою. Робота містить 14 таблиць, 30 рисунків, 3 додатка.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, викладено об'єкт та предмет дослідження, мету, завдання, методи; розкрито наукову новизну одержаних результатів та їх практичну значущість; особистий внесок здобувача; подано інформацію про організацію і впровадження результатів дослідження та їх апробацію, кількість публікацій, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі **«Теоретико-методичні засади розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом»** здійснено теоретичний аналіз проблеми розвитку координаційних здібностей учнів основної школи в процесі занять баскетболом.

Опрацьовані літературні джерела свідчать, що в галузі фізичного виховання сформувалося кілька відносно самостійних методологічних підходів щодо вивчення координаційних здібностей. Зокрема, М. О. Бернштейн (1991) визначає координацію рухів як подолання надлишкових ступенів свободи органу, що рухається, і перетворення його в керовану систему. А. А. Тер-Ованесян (1986) розглядає координацію як здатність людини швидко й точно відтворювати раніше незнайомі рухи. Д. Д. Донський інтерпретує координацію рухів як сукупність нервової, м'язової й рухової координації. Нервова координація є інтегрованим результатом узгодження нервових процесів, а також взаємодії сенсорних систем організму, програмування й контролю рухів у конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності. М'язова координація забезпечує узгоджену роботу рухових одиниць. Під впливом багаторазового повторення фізичних вправ і будується педагогічний процес управління розвитком координаційних якостей (М. О. Бернштейн, 1991; Д. Д. Донський, 1968; В. І. Заціорський, 1979; А. М. Лапутін, 1979; В. І. Лях, 2002; М. О. Носко, 2001).

Значущість проблеми розвитку координаційних здібностей підтверджена зацікавленістю вчених – появою значної кількості досліджень у цьому напрямі. Зокрема вивченню сутності координаційних здібностей, їх структури та класифікації були присвячені праці вчених сфери фізичної культури і спорту: М. О. Бернштейна, (1991), В. І. Ляха, (2006), Л. Д. Назаренка, (2003), специфіки проявлення координаційних здібностей у школярів: Р. І. Бойчука, (2012), К. С. Замашкіна, (2013), І. І. Козетова, (2001), О. П. Писаренкової, (2010), Т. В. Скалій, (2006) та ін.

Відомо, що розробка ефективних програм фізичного виховання потребує врахування вікових та статевих особливостей учнів. Одночасно із фізіологічними змінами в організмі підлітків відбуваються зрушення у психічній та морально-вольовій сферах, формується відношення до оточуючого світу та до самого себе. Це, у свою чергу, здійснює безпосередній вплив на формування позитивних чи негативних установок щодо себе та власного тіла, визначає особистісну самоідентифікацію. Від того, як підліток ставиться до самого себе та до власного тіла, буде залежати формування світогляду індивіда. Тому надзвичайно важливим виступає питання гармонійного фізичного розвитку.

Одним із компонентів фізичного вдосконалення є розвиток координаційних здібностей. Науковці зауважують, що координаційні здібності є надзвичайно важливими у процесі вирішення рухових завдань. Також вони зазначають, що спортивні ігри є гарним засобом для вирішення цього завдання. Експериментально виявлено, що найбільш сприятливим періодом для розвитку координаційних здібностей є молодший шкільний вік і початок підліткового – від 7 до 11-12 років. Причому це відноситься до показників, як природного поліпшення координаційних якостей, так і темпів зміни в ході спрямованих дій.

Аналіз сучасних методик формування координаційних здібностей школярів основної школи у процесі фізичного виховання свідчить про їх різноманітність, яка визначається значною кількістю напрямів: від удосконалення механізмів управління руховою діяльністю до педагогічної регуляції рухів. Для цього використовують велику кількість різних засобів, методів та методик з урахуванням специфічних та загальноприйнятих принципів. Однак відсутні ґрунтовні дослідження використання елементів баскетболу для вдосконалення провідних координаційних здібностей у школярів основної школи.

Також відзначено, що в спеціальній літературі присутні лише епізодичні дослідження, які б висвітлювали основні аспекти розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом, що і визначило актуальність теми дисертаційної роботи.

Другий розділ **«Вивчення рівня розвитку координаційних здібностей учнів 12-13 років у процесі занять баскетболом»** присвячено висвітленню організаційних і методичних засад експериментального дослідження проблеми розвитку координаційних здібностей учнів основної школи.

Дослідження здійснено впродовж 2012-2015 років зі школярами 6 класів. У дослідженні брали участь 150 учнів віком 12 -13 років (ЗОШ І-ІІІ ст., с. Бобрик, Броварського району, Київської області; ЗОШ І-ІІІ ст., с. Муроване, Пустомитівського району Львівської області; Козинецької ЗОШ І-ІІІ ступенів відділу освіти Липовецької РДА, Вінницької області; СШ № 320 Деснянського району міста Києва). Дослідження проводилося у три етапи.

На *першому етапі* (жовтень 2012 – січень 2013 рр.) для розв'язання поставлених завдань використано методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури, методи вивчення й узагальнення досвіду практичної роботи фахівців. Сплановано проведення педагогічного експерименту.

На *другому етапі* (лютий 2013 р. – березень 2014 р.) здійснено констатувальний експеримент. В результаті аналізу спеціальної літератури виділено різні прояви координаційних здібностей, для вимірювання яких було розроблено комплексну програму, яка складається із 14 вимірювань, що дозволяють комплексно оцінити окремі компоненти координаційних здібностей, фізичної підготовленості та основних технічних елементів з баскетболу.

На *третьому етапі* (квітень 2014 – серпень 2015 рр.) розроблено методику розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом та експериментально доведено її ефективність; проаналізовано і узагальнено отримані результати, апробовано та впроваджено їх у практику, здійснено написання й оформлення дисертації та автореферату.

Метою констатувального експерименту було визначення вихідного рівня розвитку координаційних та фізичних здібностей учнів. Було протестовано 150 учнів 6 класів за 14 контрольними вимірюваннями, які дозволяють комплексно оцінити рівень розвитку координаційних здібностей. Проведені емпіричні дослідження дозволили із великої кількості тестових вправ, підібрати ті, котрі найбільш точно і коректно дозволяють визначити рівень розвитку основних координаційних здібностей, важливих для занять баскетболом та фізичних здібностей школярів основної школи. Визначити розвиток здібностей до оцінки та регуляції просторово-часових параметрів руху учнів дозволяють різноманітні види «човникового» бігу. З цією метою було використано тестову вправу «човниковий» біг 4x9 м без ведення і з веденням баскетбольного м'яча. Визначити рівень розвитку здібності до раціонального прояву і перебудови рухових дій у конкретних умовах дозволяє тестова вправа Копилова (десять «вісімок»). Для контролю здібності до орієнтації у просторі було використано тестову вправу «Біг до пронумерованих набивних м'ячів». Визначити рівень розвитку динамічної рівноваги дозволяє методика Бесс, рекомендована для дітей середнього і старшого шкільного віку. Для визначення рівня розвитку статичної рівноваги застосовувалась методика Яроцького. Для визначення рівня загальної координованості рухів у дітей середнього і старшого шкільного віку була використана тестова вправа «Дистанційні кидки баскетбольного м'яча на швидкість і точність». Також, для отримання відомостей щодо наявності інформативних зв'язків між рівнем розвитку координаційних здібностей та рівнем технічної і фізичної підготовленості було визначено влучність кидків з різних дистанцій та вимірювання рівня розвитку фізичних здібностей за допомогою контрольних нормативів, що передбачені шкільною програмою.

В результаті опрацювання отриманих результатів, було виявлено, що у більшості досліджуваних підлітків рівень розвитку координаційних здібностей не відповідає достатньому рівню розвитку, що викликає необхідність їхнього удосконалення.

Здійснений на основі отриманих даних факторний аналіз рухової системи учнів дав змогу встановити 3 фактори у групі хлопчиків та 2 фактори у групі дівчат. У групах хлопчиків це були такі фактори: «фізичні та координаційні здібності» із вкладом в загальну дисперсію 68 %; «влучність кидків та витривалість», який пояснює загальну дисперсію вибірки на 10 %; «перебудова дій в певних умовах та швидко-силові здібності», який пояснює загальну дисперсію вибірки на 7,5 %. У групах дівчаток генеральним фактором виявився фактор «фізичні та координаційні здібності» із вкладом у загальну дисперсію вибірки 58,17 %. Другим фактором, із вкладом у загальну дисперсію 21,20 %, став фактор який ми визначили як «швидко-силові здібності». Оскільки вклад визначених факторів в загальну дисперсію вибірки на початковому етапі дослідження складав 85,5 % у хлопців та 79,3 % у дівчат, отримані дані є основою для розробки педагогічних умов вдосконалення координаційних здібностей.

У третьому розділі **«Експериментальна методика розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку засобами баскетболу»** розроблено, обґрунтовано і визначено ефективність використання експериментальної методики розвитку координаційних здібностей школярів 12-13 років в ході урочних занять під час вивчення варіативного модулю «Баскетбол».

Після опрацювання результатів дослідження констатувального експерименту сформовано дві групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Основною метою дослідження було визначення організаційно-методичних основ цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей засобами баскетболу та підтвердження ефективності застосування уроків із заздалегідь спланованими впливами, спрямованими на розвиток координаційних здібностей учнів 12 років.

Дані, отримані в ході констатувального етапу експерименту, зробили можливим подальший пошук шляхів підвищення ефективності процесу вдосконалення координації рухів учнів 12 років та розробку експериментальної методики вдосконалення досліджуваних якостей. У контексті дослідження сформульовано гіпотезу, згідно з якою припускалося, що розвиток координаційних здібностей учнів у процесі занять баскетболом з використанням спеціально підібраних вправ дозволить не тільки розвивати координаційні здібності, але й покращувати результати фізичної підготовленості, що позитивно впливає на фізичний стан і техніко-тактичну підготовленість учнів.

При побудові експериментальної програми, ми враховували той факт, що формування рухової навички та подальший розвиток рухових здібностей не відбувається миттєво. Процес пристосувальних перебудов в організмі

учнів вимагає наявності певної системи управління задля досягнення поставленого результату у процесі навчання. Тому ми акцентували свою увагу на послідовності та повторюваності обраних вправ, що дозволяло сформуванню динамічний стереотип та закріпити рухову навичку.

Також важливим при підборі вправ було врахування статевих особливостей учнів, а також визначення параметрів фізичного навантаження: дозування, інтенсивність вправ. Методичні особливості проведення та побудови занять для хлопчиків і дівчаток були різними.

Період підліткового віку характеризується неоднорідністю та гетерохронністю розвитку основних фізичних якостей. Дитячий організм переходить на якісно новий рівень. Це стосується усіх органів та систем. Зазнають змін скелетна, м'язова, дихальна, серцево-судинна та інші функціональні системи. Періоди пришвидшеного росту чередуються із періодами відносно стабільного приросту антропометричних показників. Всі перелічені особливості мають неабиякий вплив на приріст основних показників рівня розвитку фізичних та координаційних здібностей. Будь які навички – побутові, професійні, спортивні, не даються людині з народження. Вони набуваються в ході індивідуального розвитку організму. Виникаючи внаслідок наслідування, умовних рефлексів чи за допомогою усних інструкцій, рухові дії здійснюються за допомогою спеціальної функціональної системи нервових центрів.

Таким чином, було зроблено висновок, який носить теоретичний та практичний характер – відповідність педагогічних впливів та фізичного навантаження енергетичним можливостям зростаючого організму є основним, базовим принципом при підборі вправ та побудові тренувальних програм. Експериментальну методику розвитку координаційних здібностей, схематично представлену на рисунку 1.

Метою експериментальної методики є оптимізація процесу вдосконалення координаційних здібностей учнів 12-13 років в урочних формах занять засобами баскетболу. Разом із загальнодидактичними принципами (наочності, практичності, систематичності, доступності та ін.), у дослідженні реалізувалися спеціальні принципи, які висвітлюють специфічні особливості фізичного виховання (безперервності, прогресування тренуючих впливів та ін.). Дані принципи застосовувалися у тісному взаємозв'язку один з одним, забезпечуючи цілісність та систематичність експерименту. На їх основі вибудовувалась відповідна сукупність методологічних підходів до організації і проведення уроків фізичної культури з підлітками.

Методами цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей були обрані загальнопедагогічні (наочний, словесний, практичний), а також специфічні – рівномірний, метод колового тренування, ідеомоторний, повторний, змагальний, ігровий. Засоби розвитку різних видів координаційних здібностей були класифіковані наступним чином: вправи з м'ячем, вправи без м'яча, вправи в русі, вправи на місці, вправи в парах, трійках, індивідуальні вправи.

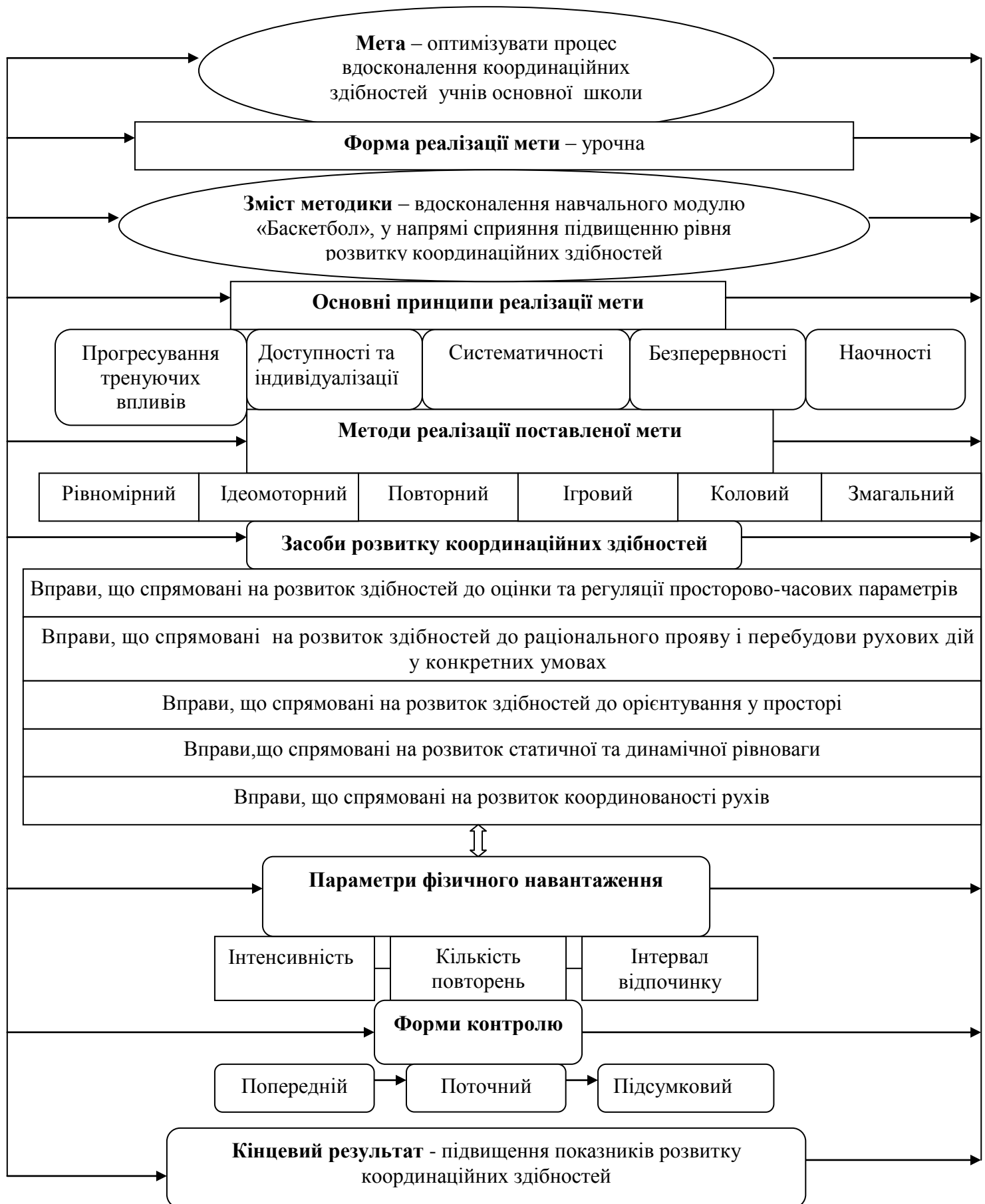


Рис. 1. Схема методики розвитку координаційних здібностей учнів 12 - 13 років в процесі уроків фізичної культури з пріоритетним використанням елементів баскетболу

Здібності до оцінювання просторових та часових параметрів руху доцільно розвивати у комплексі один з одним. Найкращим способом для вирішення цього завдання є рухливі ігри, які до того ж відрізняються високою емоційністю, тому не лише позитивно впливають на розвиток основних фізичних якостей, але й підвищують інтерес до занять, що є запорукою формування стійких мотивів до занять спортом та фізичною культурою.

При підборі вправ для вдосконалення *здібностей до раціонального прояву і перебудови дій у конкретних умовах* ми орієнтувалися на такі вправи, що до певної міри вже були відомі дітям. Але обов'язковою умовою для використання усіх вибраних вправ був елемент новизни та чітка регламентація умов виконання вибраної вправи. Для вдосконалення *здібностей до орієнтації у просторі* використовувались переміщення за допомогою різних способів пересування за сигналом вчителя. Для вдосконалення *статичної та динамічної рівноваги* використовувались різноманітні стійки з утриманням сталої пози, зупинки після ведення м'яча, з виконанням бігу різними способами, з веденням м'яча кроком з відкритими та закритими очима. Для вдосконалення *координованості рухів* (спритності) застосовувались вправи, які базуються на комплексному використанні вправ, спрямованих на розвиток усіх проявів координаційних здібностей. Параметри фізичного навантаження, представлені у розроблених моделях розвитку різних проявів координаційних здібностей.

Авторську методику було реалізовано впродовж вивчення варіативного модулю «Баскетбол» протягом навчання у 6 класі. Учні контрольної групи (n=32) займалися за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, загальна кількість занять була однаковою для кожної з груп. В авторській методиці розвитку координаційних здібностей учнів, за якою займалася експериментальна група (n=37), уперше застосовувались вправи, спрямовані на розвиток різних проявів координаційних здібностей, які мають найбільш вагомий вплив на розвиток техніко-тактичних вмінь, важливих для успішного ведення гри.

Після впровадження експериментальної методики в процес фізичного виховання учнів основної школи було проведено повторне вимірювання усіх досліджуваних проявів координаційних здібностей. Після формувального етапу експерименту учні ЕГ показали вищі результати за усіма показниками, порівняно з учнями контрольної групи (табл.1, 2). Найбільші темпи приросту серед груп досліджуваних дівчаток спостерігались у таких проявах координаційних здібностей як координованість рухів, у ЕГ ці показники перевищують показники контрольної групи на 12,68 %; приріст показників до оцінки та регуляції просторово-часових параметрів руху у експериментальній групі на 8,84 % вищий, ніж у контрольній групі; приріст показників здібностей до раціонального прояву та перебудови дій у конкретних умовах спостерігався в обох групах, але у групі порівняння він на 8,84 % вищий, ніж у контрольній групі.

Таблиця 1

Темпи приросту показників координаційних здібностей досліджуваних груп дівчаток після формувального етапу експерименту, (n=32)

№	Досліджувана якість	Групи дослідження	Приріст, %	t
1.	Здібності до оцінки і регулювання просторово-часових параметрів руху	ЕГ	11,9	p < 0,05
		КГ	2,7	p < 0,05
2.	Здібності до раціонального прояву і перебудови дій у конкретних умовах	ЕГ	9,26	p < 0,05
		КГ	0,41	p < 0,05
3.	Здібності до орієнтації в просторі	ЕГ	9,01	p < 0,05
		КГ	5,06	p < 0,05
4.	Здібність до збереження динамічної рівноваги	ЕГ	1,59	p > 0,05
		КГ	1,47	p > 0,05
5.	Здібність до збереження статичної рівноваги	ЕГ	9	p < 0,05
		КГ	6,43	p < 0,05
6.	Координованість рухів	ЕГ	15,2	p < 0,05
		КГ	2,51	p < 0,05

Деякі нижчі показники приросту спостерігалися у тестових вправах, які характеризують здібності до орієнтації у просторі: 9,01 % у експериментальній групі та 5,06 % у контрольній групі; у показниках збереження статичної рівноваги відбулися незначні зміни: 1,59 % у експериментальній групі та 1,47 % у контрольній групі. Прирости у показниках динамічної рівноваги становили 9, 14% у експериментальній та 6,43 % у контрольній групі.

У групі хлопчиків приріст результатів носить рівномірний характер на відміну від груп дівчаток, де спостерігалась чітка диференціація приросту результатів між контрольною групою та експериментальною групою. Серед груп хлопчиків спостерігалось менше розсіювання приросту результатів, про що свідчать дані, наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Темпи приросту показників координаційних здібностей досліджуваних груп хлопчиків після формувального етапу експерименту, (n=38)

№	Досліджувана якість	Групи дослідження	Приріст, %	t
1.	Здібності до оцінки і регулювання просторово-часових параметрів руху	ЕГ	12,6	p < 0,05
		КГ	7,12	p < 0,05
2.	Здібності до раціонального	ЕГ	16,03	p > 0,05

	прояву і перебудови дій у конкретних умовах	КГ	15,9	$p > 0,05$
3.	Здібності до орієнтації в просторі	ЕГ	11,6	$p < 0,05$
		КГ	6,7	$p < 0,05$
4.	Здібність до збереження динамічної рівноваги	ЕГ	7,17	$p < 0,05$
		КГ	5,61	$p < 0,05$
5.	Здібність до збереження статичної рівноваги	ЕГ	8,75	$p < 0,05$
		КГ	6,45	$p < 0,05$
6.	Координованість рухів	ЕГ	6,76	$p < 0,05$
		КГ	8,5	$p < 0,05$

Результати, отримані в ході формульованого етапу експерименту, свідчать про тенденцію до покращення результатів обох груп. Позитивна динаміка зрушень, яку ми спостерігаємо в контрольних групах, є наслідком природніх змін, які в цей час відбуваються в організмі підлітків. В свою чергу показники результатів груп порівняння, які займалися за розробленою експериментальною методикою перевищують результати, зафіксовані у контрольних групах, що свідчить про ефективність розробленої експериментальної методики.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасної науково-методичної літератури дав змогу виявити відсутність науково обґрунтованих підходів до вдосконалення координаційних здібностей учнів основної школи засобами баскетболу, що свідчить про актуальність обраної теми дослідження.

2. Результати констатувального етапу експерименту дозволили визначити вікові особливості розвитку різновидів координаційних здібностей: рівень здібностей до оцінки та регуляції просторово-часових параметрів руху серед досліджуваних груп, як дівчаток, так і хлопчиків, відповідає низькому рівню розвитку при порівнянні їх із модельними показниками для даного віку; рівень розвитку здібностей до перебудови рухової діяльності знаходиться на низькому рівні у хлопчиків; у групах дівчаток результати є значно нижчими за припустимі, що обумовило необхідність їхнього вдосконалення; рівень розвитку здібностей до орієнтування у просторі, визначений серед груп хлопців, відповідає середньому рівню. На відміну від хлопчиків, дівчатка показали значно гірші результати, що відповідають низькому рівню розвитку: рівень розвитку динамічної рівноваги на констатувальному етапі хлопчики та дівчатка продемонстрували приблизно однаковий, він знаходився на низькому рівні. Рівень розвитку статичної рівноваги серед дівчаток в результаті обчислення виявився приблизно однаковим і відповідав середньому рівню. Рівень розвитку координованості рухів досліджуваних підлітків знаходиться на середньому рівні, що викликало необхідність їхнього вдосконалення.

3. У результаті здійснення кореляційного та факторного аналізу

виявлено фактори, що відображають структуру фізичної підготовленості школярів. Серед генеральних факторів у групах хлопчиків виявлено: «фізичні та координаційні здібності» із вкладом в загальну дисперсію 68 %; «влучність кидків та витривалість», який пояснює загальну дисперсію вибірки на 10 %; фактор із найменшим вкладом у загальну дисперсію «перебудова дій в певних умовах та швидко-силові здібності» пояснює загальну дисперсію вибірки на 7,5 %. Генеральним фактором серед досліджуваних груп дівчаток є «фізичні та координаційні здібності» із вкладом в загальну дисперсію вибірки 58,17 %. Другим фактором із вкладом у загальну дисперсію 21,20 % став фактор який ми визначили як «швидко-силові здібності». Отже, такий розподіл факторів підтверджує припущення, що розвиток фізичних здібностей – це комплексний процес, який унеможливує виокремлений розвиток будь-якої конкретної фізичної якості без впливу на інші.

4. Експериментальна методика включала в себе мету, завдання, форму, зміст, методи реалізації, засоби, параметри фізичного навантаження та контроль за процесом розвитку координаційних здібностей. До умов відноситься безпосереднє здійснення педагогічного контролю, розробка експериментальної методики вдосконалення координаційних здібностей учнів основної школи засобами баскетболу, підбір спеціальних тестових вправ для визначення рівня розвитку координаційних здібностей та розвитку фізичних здібностей. Організаційно-методичні умови забезпечення вдосконалення координаційних здібностей учнів основної школи з використанням засобів баскетболу, що були розроблені протягом дослідження, підтвердили свою ефективність.

5. На підставі поетапного педагогічного контролю фізичних та координаційних якостей встановлено позитивний вплив занять за експериментальною методикою на розвиток координаційних та фізичних якостей. Доведено, що розроблена авторська методика дозволяє якісно покращувати результати координаційних якостей учнів засобами баскетболу та сформувати методичні рекомендації відповідно віку та статі дітей.

Перспективним напрямом подальшого дослідження вважаємо вивчення шляхів підвищення ефективності використання баскетболу як засобу вдосконалення координаційних здібностей учнів у різні вікові періоди.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Кириченко В. М. Комплексний підхід до розвитку координаційних здібностей школярів / В. М. Кириченко, Н. Є. Пангелова. // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2015. – № 41. – С. 243–248.

2. Кириченко В. М. Педагогічні умови вдосконалення координаційних здібностей школярів / В. М. Кириченко. // Педагогіка

формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2015. – № 42. – С. 475–481.

3. Кириченко В. М. Педагогічні умови формування знань про складові здорового способу життя учнів середнього шкільного віку у процесі вивчення варіативного модулю «Баскетбол» / В. М. Кириченко, Н. Є. Пангелова. // Гуманітарний вісник державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2013. – № 30. – С. 207–212.

4. Кириченко В. М. Порівняльний аналіз специфічних проявів координаційних здібностей хлопчиків та дівчаток основної школи / В. М. Кириченко. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я, у сучасному суспільстві. – 2014. – № 4 (28). – С. 65–70.

5. Кириченко В. М. Розвиток інтелектуальних здібностей підлітків засобами баскетболу / В. М. Кириченко. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2013. – № 15. – С. 108–112.

6. Кириченко В. М. Розвиток координаційних здібностей учнів основної школи на уроках з баскетболу / В. М. Кириченко. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2013. – № 14. – С. 73–77.

7. Кириченко В. Рівень прояву специфічних координаційних здібностей школярів віком 12-13 років у процесі занять баскетболом / В. Кириченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 40–45.

8. Кириченко В. М. Особенности контроля координационных способностей школьников в процессе физического воспитания / В. М. Кириченко // XVIII Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» : мат. Конгресса : тез. док. – Алматы, 2014. – С. 237–241.

9. Кириченко В. М. Результати впровадження експериментальної програми розвитку координаційних здібностей учнів сьомих класів / Вікторія Кириченко // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей VIII Міжнародної наукової конференції, 10-11 вер. 2015 р. [Електронний ресурс]. – Київ, 2015. – С. 228 – 230.

10. Kyrychenko V. Characteristics of Psychological Sphere of Pupils of Secondary School Age / Kyrychenko Viktoria // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2015. – Вип. 4 (55). – С. 87 – 90.

АНОТАЦІЇ

Кириченко В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура,

основи здоров'я) – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2016.

Дисертація присвячена актуальній проблемі теорії та методики навчання – вдосконалення координаційних здібностей учнів основної школи.

Виявлено особливості вікового розвитку підлітків, визначено взаємозв'язки між різними проявами координаційних та фізичних здібностей та їх інформативність. Визначене у ході дослідження стало підґрунтям для розробки експериментальної методики розвитку координаційних здібностей засобами баскетболу. Визначено найбільш ефективні засоби для вдосконалення різних проявів координаційних здібностей. Сформовано комплекс педагогічних впливів для ефективного вдосконалення координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом.

Результати досліджень дозволили визначити основні підходи до вдосконалення координаційних якостей учнів засобами баскетболу та сформуванати методичні рекомендації відповідно віку та статі дітей.

Ключові слова: координаційні здібності, учні основної школи, баскетбол, методика розвитку.

Кириченко В. Н. Методика развития координационных способностей учащихся основной школы в процессе занятий баскетболом. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 - теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья) - Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова. - Киев, 2016.

Диссертация посвящена актуальной проблеме теории и методики обучения – совершенствованию координационных способностей учащихся основной школы. В работе определены теоретические основы развития координационных способностей учащихся основной школы и проанализированы современные подходы к проблеме их развития. Выявлено отсутствие информации об использовании средств баскетбола в процессе урочных форм занятий с целью совершенствования координационных способностей у подростков.

Исследованы возрастные особенности проявления основных компонентов координационных и физических способностей. Основным аспектом исследования было тестирование разновидностей координационных способностей. В научной литературе не существует единого подхода к их классификации. В исследовании мы уделили внимание таким проявлениям координационных способностей, которые имеют большое значение в игровой деятельности. Ими являются: способность к оценке и регуляции пространственно-временных параметров движения, способность к ориентированию в пространстве, способность к сохранению устойчивой позы (статическая и динамическая равновесие), способность к

рациональному проявлению и перестройке двигательных действий, координированность движений. Также определялись показатели развития других физических качеств и уровень развития технических показателей учеников.

Установлены взаимосвязи и информативность показателей развития координационных и физических способностей, что стало основой для планирования педагогических воздействий при развитии этих способностей у школьников основной школы. Определены наиболее эффективные средства для совершенствования различных проявлений координационных способностей. Сформирован комплекс педагогических воздействий для эффективного совершенствования координационных способностей учащихся основной школы в процессе занятий баскетболом.

Результаты исследований позволили определить основные подходы к совершенствованию координационных качеств учащихся средствами баскетбола и сформировать методические рекомендации в соответствии возрастных и половых особенностей детей.

Разработана и апробирована экспериментальная методика развития координационных способностей учеников 12 - 13 лет в процессе физического воспитания с использованием элементов баскетбола с учетом их индивидуальных и половых особенностей. Содержание методики составили упражнения, широко используемые в подготовке юных баскетболистов. Сюда вошли упражнения с мячом и без мяча; на месте, в движении; индивидуальные, в парах, в «тройках», а также подвижные игры.

Для определения эффективности предложенной методики проведен сравнительный анализ результатов среди контрольных и экспериментальных групп. Положительный прирост результатов был установлен в обеих группах. Выявлены высокие темпы прироста показателей в экспериментальных группах среди мальчиков и девочек в результате внедрения экспериментальной методики развития координационных способностей, что свидетельствует о положительном влиянии выбранных средств для развития различных проявлений координационных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, ученики основной школы, баскетбол, методика развития.

Kirichenko V. N. Methods of Improving Coordination Abilities of Primary School pupils in the Classes of Basketball. – Manuscript.

The dissertation on competition of scientific degree on candidate of sciences in pedagogy, specialty 13.00.02 - Theory and methods of teaching (physical culture, basics of health) - National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, 2016.

The dissertation is devoted to the issue of the theory and methods of teaching - improving coordination abilities of primary school pupils. To determine the theoretical basis for the development of coordination abilities of

primary school pupils and analyzed modern approaches to their development. The absence of information on the effectiveness of training basketball to improve the coordination abilities of teenagers.

Studied age-related peculiarities of manifestation of the main components of coordination and physical abilities. The relationships and the information content of indicators of development of coordination and physical abilities that became the basis for planning of pedagogical influences in the development of these abilities in schoolchildren of the primary school. The most effective means to improve the various manifestations of coordination abilities. The formed complex pedagogical influences for effective improvement of coordination abilities of pupils in basic schools in the process of playing basketball.

The results of ascertaining research became the basis for the development of an experimental method of improving coordination abilities through basketball.

Developed the experimental method of development of coordination abilities of students 12 -13 years old in process of physical education with elements of basketball according to their individual and sex peculiarities. The content of the methodology consisted of exercise widely used in the preparation of young basketball players. This included exercises with the ball and without the ball; on the spot, in motion; individual, in pairs, in "threes", as well as outdoor games.

The high growth rates of indices in experimental groups of boys and girls as a result of the implementation of the experimental methodology of development of coordination abilities.

Keywords: coordination abilities, primary and secondary school children, basketball, methodology development.

